

Утверждаю Директор ГБОУ ООШ №3  
Орлова Н.С.

**Рабочая программа дополнительного образования «Баскетбол»**

5-9 классы

---

Составители:

Мадьярова Е.В., учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

2022 год

Оглавление	
Краткая аннотация .....	3
Пояснительная записка .....	4
Актуальность .....	5
Педагогическая целесообразность .....	5
Отличительные особенности .....	5
Формы проверки результатов освоения программы .....	7
Методы контроля и управления образовательным процессом .....	7
Способы определения результативности .....	8
Учебный план программы «Баскетбол» .....	8
Модуль «Основы знаний» .....	8
Учебно-тематический план модуля «Основы знаний» .....	9
Содержание учебно – тематического плана модуля «Основы знаний» .....	9
Ожидаемые результаты .....	10
Модуль «Общая и специальная физическая подготовка» .....	11
Учебно-тематический план модуля «Общая и специальная подготовка» .....	12
Содержание учебно – тематического плана модуля «Общая и специальная подготовка» .....	12
Ожидаемые результаты .....	14
Модуль «Техника и тактика игры» .....	14
Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика игры» .....	15
Содержание учебно – тематического плана модуля «Техника и тактика игры» .....	16
Ожидаемые результаты .....	17
Методическое обеспечение программы .....	18
Литература .....	24

## **Краткая аннотация**

Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Программа предназначена для работы в объединениях учреждений дополнительного образования. Она рассчитана на 1 год обучения, и предусматривает теоретические и практические занятия.

Материал программы по всем модулям рассчитан на 68 часа и распределён по принципу от простого к сложному постоянного и последовательного расширения теоретических знаний, развития практических навыков. Программа составлена с учетом завершенности по каждому из модулей.

***Основные документы используемые при разработке программы:***

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14

"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

## Пояснительная записка

Модульная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол». Программа «Баскетбол» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную *направленность*.

**Новизна** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» состоит из трёх модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры». Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

**Актуальность** данной образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность. Актуальность программы определяется тем, что она обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности

детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. К тому же она направлена на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности способствуют результативности в соревнованиях различного уровня. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

#### ***Отличительные особенности***

Данная программа модульная. В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

***Цель:*** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирования навыков здорового образа жизни.

#### ***Задачи***

##### ***Образовательные:***

- ознакомление с историей развития баскетбола;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена; □ изучение основных приемов техники игры.

##### ***Воспитательные:***

- воспитание личностных качеств;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
- формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;

- воспитание морально-волевых качеств.

*Развивающие:*

- развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни; повышение работоспособности и двигательной активности.
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развитие двигательных качеств обучающихся;
- развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в баскетболе.

*Оздоровительные:*

- правильная организация двигательной активности детей;
- пропаганда здорового образа жизни;
- удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям;
- сохранение и укрепление здоровья, содействия гармоничному физическому развитию.

**Объём программы** - 68 часов.

**Срок реализации** – 1 год.

**Режим занятий** - 2 раза в неделю по 1 академическим часа, при наполняемости – 12-15 учащихся в группе.

**Возраст детей** – 8-17 лет.

**Состав группы** – разновозрастной.

**Формы обучения** - очная.

**Формы организации:** тренировка, соревнование, посещение спортивных мероприятий, выполнение контрольных нормативов, встреча с известными спортсменами города и района.

**Виды деятельности:** разучивание, совершенствование технических приемов, тактических действий.

**Формы организации деятельности обучения** – индивидуальная, групповая.

**Типы занятий** – комбинированные, теоретические, практические.

**Виды контроля:** текущий, итоговый.

**Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого модуля обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце каждого модуля (в ноябре, феврале, мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

#### ***Методы контроля и управления образовательным процессом***

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

#### ***Способы определения результативности***

Отслеживание и оценивание результатов обучения детей проходит через участие в конкурсах, массовых мероприятиях различного уровня, а также через самооценку и взаимооценку. Эффективной формой оценивания и подведения итогов деятельности учащихся является портфолио. Проверка теоретических знаний проводится в форме тестов, практических знаний в форме выполнения физических упражнений, комбинаций занимающихся. Самым главным критерием оценивания является выступления команды на соревнованиях различного уровня.



### **Формы подведения итогов.**

Продуктивные формы: зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, беседа, опрос, сдача контрольных нормативов, товарищеские встречи, соревнования.

Документальные формы: портфолио обучающихся, результаты участия в соревнованиях различного уровня, характеристики, печатные отзывы и т.п.

### **Преимущества программы:**

- смена зоны деятельности;
- нестандартная обстановка;
- условия для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся.

Программа состоит из трех модулей: «Основы знаний», «Общая и специальная физическая подготовка», «Техника и тактика игры».

### **Учебный план программы «Баскетбол»**

№	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	22	5	17
2.	Общая и специальная физическая подготовка	22	6	16
3.	Техника и тактика игры.	24	7	17
Итого		68	18	50

### **Модуль «Основы знаний»**

В модуле «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правил соревнований, техники безопасности, правил подбора одежды для занятий.

**Цель:** физическое воспитание личности, получение обучающимися начальных знаний о физической культуре и спорте, в частности баскетбола, выявление одаренных детей.

### **Задачи**

*Образовательные:*

- ознакомление с историей развития баскетбола;

- обучение технике упражнений с мячом;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить со спортивной игрой баскетбол и выдающимися баскетболистами;
- сформировать представление о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

*Воспитательные:*

- формирование потребности в физических упражнениях;
- формирование чувства партнёрства, командного духа;
- воспитание выносливости, находчивости; воспитание личностных качеств.

*Развивающие:*

- развитие двигательных навыков и умений;
- формирование и развитие у детей стойкого интереса к здоровому образу жизни;
- повышение работоспособности и двигательной активности.

**Учебно-тематический план модуля «Основы знаний»**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Водное занятие	2	1	1	опрос
2	История развития баскетбола	2	1	1	беседа
3	Подвижные игры и эстафеты	9	1	8	игра
4	Контрольные испытания	4	-	4	норматив
5	Заключительное занятие	5	1	4	соревнования
	итого	22	4	18	

**Содержание учебно – тематического плана модуля «Основы знаний»**

***Тема 1. Вводное занятие***

*Теория.* Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения. Режим дня и режим питания. Техника безопасности на занятиях баскетболом (инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований).

*Практика.* Игры с мячом.

***Тема 2. История развития баскетбола.***

*Теория.* Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста.

*Практика.* Игры с мячом.

***Тема 3. Подвижные игры и эстафеты Теория.***

Правила игры.

*Практика.* Игры с бегом на скорость: пятнашки с маршем, Бег за флашками, Линейная эстафета с бегом, Перебежки с выручкой и другие. Игры с прыжками в высоту: удочка с прыжками, Вербочка под ногами. Игры с прыжками в высоту и длину с разбега: прыжок за прыжком, Прыгуны и пятнашки, Эстафета с прыжками, Эстафета с преодолениями препятствий. Подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка мяча», «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Охотники и утки», «Летает – не летает» . Эстафеты с ведением мяча и с броском мяча после ведения и остановки.

Игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

***Тема 4. Контрольные испытания.***

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

***Тема 5. Заключительное занятие.***

*Теория.* Организация и проведение соревнований по баскетболу.

*Практика.* Соревнования.

<b>Ожидаемые результаты</b>		
<i>Личностные</i>	<i>Предметные</i>	<i>Метапредметные</i>
<p>Формирование чувства гордости за свою Родину, ценностей многонационального российского общества; уважительного отношения к иному мнению, истории и культуры других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>Уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности; умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; уметь работать в команде; находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.</p>	<p>Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, навыками поиска средств ее осуществления; формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации</p>

### Модуль «Общая и специальная физическая подготовка»

В модуле «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

**Цель:** формирование у учащихся умений и навыков двигательной и физической активности.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучать основам базовых видов двигательных действий при занятии баскетболом;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- сформировать знания о личной гигиене и режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе занятий баскетболом.

*Воспитательные:*

- содействовать гармоническому развитию личности;
- выработать волевые качества: силу воли, терпение, настойчивость;
- воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни; *Развивающие:*
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- развитие основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- развивать координационные и кондиционные способности.

#### Учебно-тематический план модуля «Общая и специальная подготовка»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Общefизическая подготовка	7	1	6	Норматив
3	Специальная подготовка	7	1	6	Тест
4	Контрольные испытания	2	-	2	Норматив
5	Заключительное занятие	6	1	5	Соревнование
	Итого	24	4	20	

## **Содержание учебно – тематического плана модуля «Общая и специальная подготовка»**

### ***Тема 1. Вводное занятие***

*Теория.* Техника безопасности на занятиях баскетболом (инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований). Товарищ и друг. В чём сила командной игры. Физические упражнения – путь к здоровью, работоспособности и долголетию.

*Практика.* Игры с мячом.

### ***Тема 2. Общефизическая подготовка***

*Теория.* Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Общеразвивающие упражнения.

*Практика.* Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Игры и эстафеты с препятствиями. Спортивные игры: баскетбол, футбол.

### ***Тема 3. Специальная подготовка***

*Теория.* Акробатические упражнения. Бег. Прыжки. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем,

интенсивности т. д.) в зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного).

*Практика.* Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 30, 40, 50 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3x10 метров, 6x10 метров, бег до 10 минут.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег.

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы. Специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста. Остановка в два шага и прыжком. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении. Ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди с отражением от щита с места, бросок одной рукой после ведения. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Спортивные игры: волейбол, футбол, бадминтон, хоккей, бейсбол.

#### **Тема 4. Контрольные испытания**

*Практика.* Сдача контрольных нормативов.

#### **Тема 5. Заключительное занятие**

*Теория.* Организация и проведение соревнований по баскетболу.

*Практика.* Участие в соревнованиях различного уровня.

<b>Ожидаемые результаты</b>		
<b>Личностные</b>	<b>Предметные</b>	<b>Метопредметные</b>
Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений	Уметь самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего	Навыки определять наиболее эффективные способы достижения результата; формирование умения понимать причины

о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;	организма; <input type="checkbox"/> знать и уметь правильно распределять физическую нагрузку, выполнять подводящие упражнения	успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.
---	--	--

### **Модуль «Техника и тактика игры»**

В модуле «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол для реализации и достижений в соревновательной деятельности учащихся.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- обучить технико-тактическим приемам;
- содействовать формированию навыков культуры поведения;
- обучить технико-тактическим действиям в защите и нападении.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство ответственности, коллективизма, инициативности, самостоятельности, взаимопомощи;
- воспитывать гармоничную, социально активную личность;
- формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- воспитание морально-волевых качеств;
- содействовать формированию навыков культуры поведения.

*Оздоровительные:*

- создать условия для укрепления здоровья, содействия гармоничному физическому развитию;



- воспитывать потребность и прививать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки;
- повышать работоспособность и укреплять здоровье.

#### **Учебно-тематический план модуля «Техника и тактика игры»**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	1	1	Опрос
2	Тактическая подготовка	5	1	4	Тестирование
3	Техническая подготовка	5	1	4	Тестирование
4	Контрольные испытания	2	-	2	Норматив
5	Судейская практика	3	1	2	Игра
5	Заключительное занятие	6	1	5	Соревнование
	Итого:	22	5	17	

#### **Содержание учебно – тематического плана модуля «Техника и тактика игры»**

##### **Тема 1. Вводное занятие**

*Теория.* Техника безопасности на занятиях баскетболом (инструктаж и правила поведения учащихся во время занятий, при проведении соревнований).

*Практика.* Игры с мячом.

##### **Тема 2. Тактическая подготовка.**

*Теория.* Специальные тактические приемы. Тактика нападения.

*Практика:* Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами 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. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча

после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Тактика нападения, тактика защиты, передвижения, ловля и передача мяча от груди двумя руками на месте с последующим перемещением, передача мяча одной рукой от плеча на месте, в парах, подвижные игры. Чередование различных стоек по команде. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка), взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче. Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

### ***Тема 3. Техническая подготовка.***

*Теория.* Специальные технические приемы. Терминология и судейские жесты. Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения.

*Практика:* Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Ведение мяча в парах, техника передвижений, ведения, передач, бросков, ведение мяча по периметру баскетбольной площадки. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

### ***Тема 4. Контрольные испытания.***

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

**Тема 5.** Судейская практика

*Теория.* Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судьи.

*Практика.* Игра по правилам с привлечением учащихся к судейству.

**Тема 6.** Заключительное занятие.

*Теория.* Правила организация и проведения соревнований.

*Практика:* Участие в соревнованиях различного уровня.

<b>Ожидаемые результаты</b>		
<b>Личностные</b>	<b>Предметные</b>	<b>Метапредметные</b>
Развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; формирование, установки на безопасный, здоровый образ жизни	Уметь находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; уметь планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; овладение базовыми предметными и межпредметными.

**Методическое обеспечение программы**

Успешная работа по освоению программы должна обеспечиваться достаточной материально-технической базой.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде

видео материала, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов, специальной литературы, справочных материалов, картинок, таблиц.

Содержание программы строится на приоритетном использовании игровых методов и приемов, обеспечивающих ситуацию успеха для каждого ребенка, что способствует интеллектуальному, эмоциональному и индивидуальному развитию ребенка.

***Дидактические материал:***

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

***Структура занятий.***

Каждое занятие состоит из трёх частей: вводная часть - разминка, основная часть и заключительная. Деление занятия на части относительно, каждое занятие - это единое целое, где все элементы тесно взаимосвязаны друг с другом.

Вводная часть занимает 4-5 минут. Основная часть занятия предназначена для обучения детей основным видам движения. В этой части занятия даётся большой объём знаний, достигается оптимальный уровень физической нагрузки. Заключительная часть длится 10-15 минут и включает анализ игры, упражнения на развитие гибкости, упражнение расслабление, игровой массаж.

Теоретический материал (беседы о строении и функционировании органов и систем организма, правила соревнований, беседы по технике безопасности и т.д.) в виде информационных бесед с использованием наглядного материала, которые даются на каждом занятии в информационном блоке, в объёме, определенном тематическим планированием и возрастными особенностями занимающихся.

Практическая часть – основная составляющая занятий, которая состоит из разнообразных упражнений, движений, тренировочной игры. Спортивно-массовые мероприятия проводятся в соответствии с ежегодным планом мероприятий.

С детьми, которые проявляют профессиональный интерес и показывают наиболее высокие достижения, проводятся дополнительные занятия (индивидуальные и групповые занятия).

### ***Место проведения занятий.***

Занятия проводятся в спортивном зале и на школьной спортивной площадке. В ходе занятий учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки.

### ***Формы работы.***

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

### ***Материально-техническое оснащение***

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

### ***Спортивный инвентарь:***

- баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- набивные мячи - на каждого учащегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- резиновые эластичные бинты на каждого учащегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- баскетбольные и теннисные мячи.

### ***Спортивные снаряды:***

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка.

### ***Нормативы по технике игры:***

- 1) количество передач двумя руками от груди в стену за 10 секунд, стоя на расстоянии 2 м от стены: 14 – «отлично», 12 – «хорошо», 10 – «удовлетворительно»; 2) 10 штрафных бросков, мяч подает партнер. Оценка – не менее 6 попаданий;
- 3) бросок в движении после ведения – 4 повторения на технику выполнения.

### ***Зачетные требования***

#### Баскетбол по практике

1. Сдача практических нормативов: штрафной бросок (4 попадания из 10 – юноши, 3 попадания из 10 – девушки).
3. Оценка основных технических приемов игры в баскетбол (ведение, бросок в движении).
4. Составление конспекта занятия и проведение одной из частей урока по баскетболу (по выбору). Разбор занятия.
5. Провести судейство учебной игры.

#### По теории:

1. Знать правила игры.
2. Знать теорию в объеме программы.
3. Система проведения соревнований *Вопросы к зачету:*
  1. Техника и методика обучения передвижениям в нападении.
  2. Техника и методика обучения ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте и в движении.
  3. Техника и методика обучения ловле и передаче мяча одной и двумя руками снизу.
  4. Техника и методика обучения ловле и передаче мяча одной рукой от плеча.
  5. Классификация передачи мяча.
  6. Техника и методика обучения ведению мяча.
  7. Техника и методика обучения броску двумя руками от груди.
  8. Техника и методика обучения броску одной рукой от плеча.
  9. Техника и методика обучения броску одной рукой сверху в движении.
  10. Техника и методика обучения передвижениям в защите.
  11. Техника и методика обучения выбиванию и вырыванию мяча.
  12. Техника и методика обучения заслонам.
  13. Техника и методика обучения групповым действиям в нападении.
  14. Стремительное нападение (методика обучения).
  15. Позиционное нападение (методика обучения).
  16. Личная система защиты (методика обучения).
  17. Зонная защита, ее варианты.
  18. Смешанная защита (методика обучения).

19. Сочетание технических приемов (финт на проход, финт на бросок, методика обучения).
20. Размеры, оборудование площадки для игры.
21. Судейская бригада на игру.
22. Продолжительность игры, начало игры, спорный бросок.
23. Результат игры.
24. Минутный перерыв.
25. Правила замены.
26. Правила 5, 8, 24 секунд.

**Контрольные тесты (требования к учащимся).**

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>Д</i>	<i>М</i>	<i>Д</i>
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12

		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

### ***Диагностика результативности реализации программы***

Результативность реализации программы оценивается по уровню сформированности умений, навыков, знаний, культуре общения по 10-тибалльной системе оценки:

1. *Высокий уровень (8-10 баллов):* Ребенок всегда активно ведет себя на занятиях. Задает вопросы и отвечает на них. Проявляет интерес к новым приёмам, видам упражнений. Самостоятельно и аккуратно.



2. Средний уровень (5-7 баллов): Учащийся проявляет ситуативный интерес к темам занятий, с помощью педагога выполняет поставленные задания, приёмы и упражнения выполняет с незначительными ошибками.

3. Низкий уровень (3-4 балла): Учащийся не проявляет интерес к изучаемому материалу. Пассивен на занятиях и быстро теряет интерес самостоятельной групповой работе во время выполнения приёмов и упражнений.

**Контрольные испытания:**

1. *Бег 30 м на скорость.* Упражнение выполняется в парах на беговой дорожке с высокого старта.

2. *Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.* Упражнение начинать из положения сидя, ногами упираться в мат / ноги не держать/, руки за головой. По сигналу туловище опустить на мат, голову, лопатки положить на мат. Поднимая туловище локтями коснуться коленей. Стопы от пола не отрывать.

3. *Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

4. *Кросс.* Бег выполняется в группе без учета времени.

5. *Бег 30 м (5х6м).* На расстоянии 6 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 м пять раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

6. Испытания на точность передачи в паре. Каждый учащийся выполняет по 10 передач учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

**Контрольные нормативы для учащихся**

№ п/п	Контрольные упражнения		девочки			мальчик и	
1	Бег 30м с высокого старта (с)	6,0	6,2	6,5	5,7	5,9	6,1
2	Поднятие туловища из положения лежа за 30 с	18	13	8	22	17	13
3	Прыжок в длину с места (см)	185	165	150	190	175	160
4	Кросс без учета времени		500 м			1000м	
5	Бег 30м (6х5) (с)	11.8	12,1	12,4	11,5	11,8	12.0

### **Литература для педагога:**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
4. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол»- «Просвещение» 2013г.
5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
6. Официальные правила по баскетболу ФИБА. – М., 2000. - 112 с.
7. Официальные правила по баскетболу ФИБА. – М., 2000. - 112 с.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
9. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.
10. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ.высш.пед.учебных заведений, под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова – М., издат.центр «Академия», 2001. - 520 с.
11. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учеб. для студ.высш.пед.учебных заведений, под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова – М., издат.центр «Академия», 2001. - 520 с.
12. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

### ***Литература для обучающихся.***

1. Кит И.С., Яхонтов Е.Р. Индивидуальные упражнения баскетболистов. – М., ФиС, 1981.

2. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод.пособие. – М.: изд-во НЦЭНАС, 2002. – 136 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Упражнения и игры с мячами: Метод.пособие. – М.: изд-во НЦЭНАС, 2002. – 136 с.

