

Управление образования администрации Калтанского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 30 имени Н.Н. Колокольцова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 08.05. 2024г.  
Протокол № 12

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 30»  
Лехтина Л.П.  
Приказ № 89 от 08.05.2024г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«В МИРЕ БАСКЕТБОЛА»**

**Базовый уровень**

**Возраст обучающихся: 11-16 лет**

**Составитель:**  
Сыркина Лариса Владимировна

## СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	6
1.3	Содержание программы	7
1.3.1	Учебно-тематический план	7
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	7
1.4.	Планируемые результаты	18
РАЗДЕЛ 2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	21
2.1	Календарный учебный график	21
2.2	Условия реализации программы	21
2.3	Формы аттестации / контроля	23
2.4	Оценочные материалы	23
2.5	Методические материалы	26
2.6	Список литературы	28

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В мире баскетбола» имеет физкультурно-спортивную направленность и реализуется в рамках мероприятий по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

Программа разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ» (включая разноуровневые программы);

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Актуальность программы.** Спортивная игра «Баскетбол» один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные

мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

***Отличительные особенности.*** Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья. При разработке программы за основу были приняты типовые программы по баскетболу для спортивных школ и школ олимпийского резерва, методики и педагогические практики ведущих российских центров подготовки резерва по баскетболу. Содержание программы адаптировано к условиям реализации в рамках образовательных организаций общего и дополнительного образования детей.

**Адресат программы.** Программа предназначена для мальчиков и девочек с 12 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Условия набора группы — принимаются все желающие пройти обучение баскетболу на базовом уровне. Наполняемость в группе — от 15 до 20 человек.

**Объем и срок освоения программы.** Одно занятие не может быть менее 1 часа и более 2 академических часов. Срок обучения по программе — два года.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность.** Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся: чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

**Форма обучения.** Формы организации детей на занятии: фронтальная, групповая, индивидуальная. Форма проведения занятий: основная форма — тренировочное занятие, предусмотрены планом открытые занятия, турниры, соревнования, коуч-класс. По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

***Особенности организации образовательного процесса.***

Вовлечение детей с особыми образовательными потребностями в занятия баскетболом, дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Отбор и дальнейшее развитие «спортивной траектории» сопровождения одаренных детей. Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях баскетболом, выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **1. Предметные (образовательные):**

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта — спортивные игры (баскетбол);
- приобрести знания о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить двигательным действиям и воспитать физические качества с учетом индивидуальных особенностей развития средствами баскетбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить технике и тактике двигательных действий;
- обучить базовым техническим элементам;
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **2. Личностные:**

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитывать устойчивый интерес и положительное эмоционально-ценностное отношение к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к баскетболу в частности;
- воспитывать волевые, нравственные и этические качества личности.

#### **3. Метапредметные:**

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, быстроту

реакции, общую выносливость;

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать самоопределению обучающихся.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

##### Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	0,5	0,5	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	2	2	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	7	1,5	5,5	Диагностика
4	Специальная физическая подготовка	7	1,5	5,5	Диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	7	1,5	5,5	Диагностика
6	Соревновательная подготовка	9	1	8	Соревнования
7	Контрольные занятия	0,5	-	0,5	Аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Беседа, игра
ВСЕГО:		34	8,5	25,5	

## Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела (темы)	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение	0,5	0,5	-	Беседа
2	Теоретическая подготовка	0,5	0,5	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	7	1,5	5,5	Диагностика
4	Специальная физическая подготовка	8	1,5	6,5	Диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	8	0,5	7,5	Диагностика
6	Соревновательная подготовка	8	1	7	Соревнования
7	Контрольные занятия	1	0,5	0,5	Аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Беседа
ВСЕГО:		34	6,5	27,5	

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

##### **Раздел 1. Вводное занятие (0,5ч.)**

###### *Теоретическая часть*

Знакомство с обучающимися. Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий баскетболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий.

Форма контроля: беседа

##### **Раздел 2. Теоретическая подготовка (2ч.)**

###### *Теоретическая часть*

Темы: история зарождения и развития баскетбола, его роль в современном



обществе. Место баскетбола в Олимпийском движении. Выдающиеся зарубежные и отечественные баскетболисты.

Основные термины и понятия в баскетболе. Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение соревнований по баскетболу. Значение занятий баскетболом в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Форма контроля: беседа

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (7 ч.)**

#### *Теоретическая часть*

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в баскетболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

#### *Практическая часть*

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 перед собой, броски, ловля; в парах, держась за мяч, — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. 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 — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м, по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «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», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Форма контроля – диагностика.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (7 ч.)**

##### *Теоретическая часть*

Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества баскетболиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

##### *Практическая часть*

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег,

прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

Форма контроля – диагностика.

## **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (7 ч.)**

### *Теоретическая часть*

Разновидности передач. Методы защиты и нападения. Терминология баскетбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ловли мяча, передачи, бросков. Основные тактические приемы.

### *Практическая часть*

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение.

Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

Форма контроля – диагностика.

## **Раздел 6. Интегральная (соревновательная) подготовка (9 ч)**

### *Теоретическая часть*

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по баскетболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по баскетболу. Анализ результата команды.

### *Практическая часть*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Форма контроля – соревнования

## **Раздел 7. Контрольные занятия (0,5 ч.)**

### *Теоретическая часть*

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

*Практическая часть*

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально- физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

*Форма контроля* – аттестация промежуточная и итоговая

**Раздел 8. Итоговое занятие (1ч.)**

*Теоретическая часть*

Подведение результатов первого года обучения. Цели и задачи на второй год обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности.

*Практическая часть*

Показательные игры для родителей, администрации. Блиц-турнир внутри группы.

*Форма контроля* – беседа.

**Содержание учебно-тематического плана второго года обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие (0,5ч.)**

Знакомство с тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий баскетболом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятий.

Форма контроля: беседа

**Раздел 2. Теоретическая подготовка (0,5ч.)**

*Теоретическая часть*

Основные термины и понятия в баскетболе. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Значение занятий баскетболом в формировании

здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

Форма контроля: беседа

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка (7 ч.)**

#### *Теоретическая часть*

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в баскетболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия.

#### *Практическая часть*

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 перед собой, броски, ловля; в парах, держась за мяч, — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. 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 — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка).

Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высокие далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег 3 × 20 м, 3 × 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м, по утопанному снегу, по пересеченной местности).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «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», «Лапта», эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

Форма контроля – диагностика.

#### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка (8 ч.)**

##### *Теоретическая часть*

Передвижения в стойке баскетболиста, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества баскетболиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки.

##### *Практическая часть*

Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами.

Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление.

Для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости применяются: комбинированные беговые и прыжковые упражнения: с перемещением из различных исходных положений, бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов, рывки вперед, челночный бег, эстафеты с быстрым изменением характера, прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки, выпрыгивания, прыжки с доставанием предмета, прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой, прыжки вверх с подтягиванием коленей.

Форма контроля – диагностика.

## **Раздел 5. Техничко-тактическая подготовка (8 ч.)**

### *Теоретическая часть*

Методы защиты и нападения. Терминология баскетбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ловли мяча, передачи, бросков. Основные тактические приемы.

### *Практическая часть*

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.



Форма контроля – диагностика.

## **Раздел 6. Интегральная (соревновательная) подготовка (8 ч)**

### *Теоретическая часть*

Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнования по баскетболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по баскетболу. Анализ результата команды.

### *Практическая часть*

Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников.

Интегральная подготовка:

- чередование различных упражнений на быстроту (между собой);
- чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами перемещений, приема и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями);
- учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

Форма контроля – соревнования

## **Раздел 7. Контрольные занятия (1 ч.)**

### *Теоретическая часть*

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

### *Практическая часть*

Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической,

специально- физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц-опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

*Форма контроля* – аттестация промежуточная и итоговая

## **Раздел 8. Итоговое занятие (1ч.)**

*Теоретическая часть*

Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования.

*Практическая часть*

Показательные игры для родителей, администрации. Блиц-турнир внутри группы.

*Форма контроля* – беседа.

### **1.4. Планируемые результаты.**

**По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:**

- историю развития баскетбола в мире, в России, в регионе;
- значение занятий физической культурой и баскетболом, в частности, для здоровья и жизни человека;
- терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
- основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
- строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
- терминологию и правила игры в баскетбол;
- правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по баскетболу;
- способы и правила оказания первой доврачебной помощи при травмах, вывихах и растяжениях;
- правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

**Будет уметь:**

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по баскетболу;
- участвовать в соревнованиях различного уровня в зависимости от своего уровня физической и технической подготовки;
- проявлять уважение к соперникам, сверстникам, взрослым;
- формировать положительные черты характера и проявлять свои кондиционные качества в общении со сверстниками и взрослыми;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей физической подготовке;
- проявлять социальную активность, быть патриотом своей Родины.

**По окончании 2 года обучения учащийся будет знать:**

- методику выполнения технических элементов, создание игровых ситуаций, и их реализацию;
- методы организации соревнований по баскетболу;
- понятия стратегии, системы, тактики и стиля игры;
- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов;
- место баскетбола в Олимпийской системе игр;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;
- о вредном влиянии употребления алкоголя и табакокурения на здоровье;
- признаки утомления и методы восстановления.

**Будет уметь:**

- демонстрировать различные приемы техники владения мячом;

- демонстрировать тактику атаки и защиты в игре;
- проявлять культуру поведения болельщика во время просмотра игр по баскетболу различного ранга;
- уметь организовывать и проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря;
- выполнять анализ и разбор соревновательной деятельности;
- выполнять требования по ОФП, СФП и ТПП согласно возрастным категориям и годам обучения;
- участвовать в соревнованиях различного уровня (школа, муниципалитет, район, область, город);
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

**В результате обучения по программе учащиеся приобретут такие личностные качества как:**

- выносливость;
- чувство коллективизма;
- целеустремленность;
- решительность;
- дисциплинированность.

**В результате обучения по программе, у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:**

- проявление инициативности и умение установить взаимоотношения сотрудничества, поиски способов поведения в конфликтных и спорных ситуациях;
- применение реальных действий по сохранению и укреплению своего собственного здоровья;
- оценка результатов деятельности (чужой, собственной).

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 68 (2 года обучения)

Продолжительность каникул – не предусмотрены

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 1 сентября –30 мая

### 2.2. Условия реализации программы

**1. Материально-техническое обеспечение:** Спортивный зал, спортивная площадка.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	Примечания
<b><i>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</i></b>		
Методические пособия по баскетболу	Д	
Видеозаписи техники игры в баскетбол	Д	
Рабочая программа	Д	
<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>		
<b>Базовый инвентарь:</b>		
Щиты с корзинами	6	
Баскетбольные мячи:	30	
<b>Размер 5:</b> Длина окружности: 690—710мм., Масса: 470-500г.	10	
<b>Размер 6:</b> Длина окружности: 724—737мм., Масса: 510-567г.	10	
<b>Размер 7:</b> Длина окружности: 749—780мм., Масса: 567-650г.	10	

Корзина для баскетбольных мячей	4	
Жгуты и экспандеры	20	
Набор для подвижных игр	К	
Мячи набивные различной массы	3	
Скакалка	20	
Гимнастические скамейки	6	
<b>Дополнительный инвентарь</b>		
Веревки или ограничительные ленты	П	
Накладные линии и метки	П	
Конусы, мишени, обручи	П	

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

**К** — полный комплект (на каждого ученика класса);

**Ф** — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

**П** — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 5–6 человек).

## **2. Информационное обеспечение:**

- учебные пособия;
- DVD; CD-диски;
- копилка мультимедийных презентаций по темам.

## **3. Кадровое обеспечение:**

Осуществлять педагогическую деятельность может педагог дополнительного образования, имеющий высшее или средне-специальное спортивно-педагогическое образование, прошедший курсовую подготовку по баскетболу или «Методике преподавания баскетбола». Педагог обязан

владеть базовыми техническими элементами, знать методику преподавания, уметь демонстрировать элементы баскетбола.

### 2.3. Формы аттестации / контроля

#### 1. Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Беседы, диагностика уровня физической и технико-тактической подготовки.

#### 2. Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

Соревнования, аттестация.

### 2.4. Оценочные материалы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в России. Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям представлены в таблицах:

#### Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3x10м (сек.)	8,8	7,9	7,2
2	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек (раз)	15	17	20
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	10

#### Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1	Челночный бег 3x10м (сек.)	10,0	9,2	8,1
2	Прыжок в длину с места (см.)	137	156	178
3	Прыжки на скакалке за 15 сек	29	31	33

	(раз)			
4	Подъём туловища из положения лёжа за 30 сек (раз)	14	16	19
5	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

**Нормативные требования для групп начальной подготовки  
Специальная физическая подготовка баскетболистов**

Высота подскока (см)		Бег 20м (сек.)		Бег 40 сек. (м)		Бег 300 м (мин.)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

**Техническая подготовка баскетболистов**

Передвижение в защитной стойке (сек.)		Скоростное ведение (сек., попадания)		Передача мяча (сек., попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30

**Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю, освоения  
теоретической части программы**

№	Вопросы	Ответы
1	Цель игры в баскетбол?	Забросить как можно больше мячей в корзину соперника.
2	Численный состав команды?	10 игроков
3	Количество игроков на площадке во время игры?	5 игроков
4	Тип соревнований?	Олимпийские игры, чемпионаты, первенства, кубковые, матчевые,



		отборочные соревнования
5	Какие физические качества помогает развить баскетбол?	Силу, быстроту, выносливость, ловкость, скорость
6	Правила поведения в спортивном зале?	Нельзя без разрешения тренера заходить в зал, брать спортивный инвентарь, самостоятельно устанавливать мобильные баскетбольные стойки, покидать занятие.
7	Назовите выдающихся баскетболистов прошлого и настоящего.	Назвать 3-х соотечественников и 2-3 зарубежных баскетболиста.
8	Медико-биологические средства восстановления?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Питание, сбалансированное по энергетической ценности, по составу (белки, жиры, углеводы);</li> <li>- Физические (массаж, парная баня, сауна);</li> <li>- Фармакологические препараты (витамины, микроэлементы)</li> </ul>
9	Какие есть разряды и звания по баскетболу?	Юношеские: 3,2,1 Спортивные разряды: 3,2,1 КМС, МС, МСМК
10	Размеры баскетбольной площадки?	25x15 м
11	Высота баскетбольного кольца?	3,05 м
12	Где зародилась игра "баскетбол"?	в США
13	Сколько нарушений можно сделать игроку в процессе игры?	5
14	С чего начинается баскетбольная игра?	Спорный мяч
15	Цена мячей, забитых на баскетбольной площадке?	3 очка, 2 очка, 1 очко

## 2.5. Методические материалы

Основой организации образовательного процесса являются личностноориентированная, игровая и информационно-коммуникационная педагогические технологии. В процессе обучения применяются следующие методы: словесные - объяснение, рассказ, беседа, обсуждение и др.; демонстрационные - показ элементов игры, демонстрация схем, рисунков, видеозаписей и др.; игровые - упражнения для решения определенных задач на ограниченных участках поля с различным количеством занимающихся; соревновательные - сопоставление подготовленности и возможности игроков. Занятие состоит из трех взаимосвязанных, но самостоятельных частей: подготовительной (разминка); основной: заключительной (заминка), Подготовительная часть (разминка) обеспечивает оптимальную эластичность связок, сухожилий, мышц, подвижность звеньев двигательного аппарата и функциональное вработывание систем организма. В начале основной части изучается новый учебный материал. Закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий осуществляется в середине и в конце основной части занятия. В заключительной части занятия подводят итоги, отмечают положительные моменты и допущенные недочеты, дают задание для самостоятельной работы. Во время занятий обязательно устраиваются перерывы для отдыха. Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» осуществляется в очной форме. Для повышения мотивации к занятиям применяются методы воспитания – убеждение, поощрение, стимулирование. Выбор формы организации образовательной деятельности зависит от содержания занятия: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая. Педагогические технологии – технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, технология игровой

деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

## **2.6. Формы теоретических занятий: беседы, лекции, семинары,**

### **Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.**

При подготовке к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие

требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

## **2.7. Список литературы**

### **Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы**

1. Баскетбол [Текст] : учебник для ВУЗов физической культуры / под общей редакцией Ю. М. Портнова — Москва, 1997. — 476 с.
2. Гомельский, Е. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] / Е. Я. Гомельский. — Гранд Фаир, 2002. — 352 с.
3. Кузин, В. В., Полиевский, С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — М.: Физкультура и спорт, 2002. — 136 с.
4. Лепешкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / В. А. Лепешкин. — М.: Советский спорт, 2013. — 98 с.
5. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов [Текст] / Вуттен Морган. — М.: Дивизион, 2008. — 400 с.
6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 336 с.
7. Пайе, Б., Пайе, П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пайс, П. Пайс. — М.: Дивизион, 2008. — 352 с.
8. Портных, Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов [Текст]: учебнометодическое пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина. — СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, изд-во «Шатон», 2002 — 66 с. 22

9. Швайко, Л. Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в V-VII классах [Текст]: метод. пособие для учителей физ. культуры, руководителей спорт. секций, студентов физкультурных специальных вузов / Л. Г. Швайко. — Минск, 2008. — 112 с.
10. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов [Текст]: учебно-методическое пособие / Е. Р. Яхонтов. — СПб.: СПГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. — 77 с.

### Интернет-ресурсы

1. Арутунян Т.Г. Школьник – призывник [Электронный ресурс]: образовательная программа по физическому воспитанию // Спорт в школе: электрон. версия газ. 2016. № 1 (7). URL: <https://my.1september.ru/book> (дата обращения: 06.11.2015).
2. Баула Н.П. Баскетбол [Электронный ресурс]: тактика игры: 5–6 классы // Спорт в школе: электрон. версия газ. 2004. URL: <https://my.1september.ru/book> (дата обращения: 06.11.2015).
3. Верхлин В.Н. Введение в тему «Баскетбол» в начальной школе [Электронный ресурс]: методические рекомендации // Спорт в школе: электрон. версия газ. 2005. № 5. URL: <https://my.1september.ru/book> (дата обращения: 06.11.2015).
4. Маслюков А.В. Развитие координационных способностей у школьников [Электронный ресурс] // Спорт в школе: электрон. версия газ. 2008. № 21. URL: <https://my.1september.ru/book> (дата обращения: 06.11.2015).
5. Муратова Л.В. Суставная гимнастика [Электронный ресурс] // Спорт в школе: электрон. версия газ. 2006. № 6 (12). URL: <https://my.1september.ru/book> (дата обращения: 06.11.2015).
6. Семёнов В.Б. Секция баскетбола в школе [Электронный ресурс] // Спорт в школе: электрон. версия газ. 2010. № 34. URL: <https://my.1september.ru/book> (дата обращения: 06.11.2015).

**Список информационных источников, рекомендуемых для  
использования обучающимися при реализации образовательной  
программы:**

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия [Текст]. — М.: Эксмо, 2013. — 56 с.
2. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола [Текст] / Л. В. Костикова. — М.: Физическая культура и спорт, 2001. — 176 с.