

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Верхнеднепровская средняя общеобразовательная школа №1»

<b>РАССМОТРЕНО</b> на педагогическом совете протокол №1 от 31.08.2021г.	<b>УТВЕРЖДЕНО</b> Директор МБОУ Верхнеднепровская СОШ №1 Е.А. Мартынова Приказ №169-01/04 от 31.08.2021г.
-------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-16 лет

Составитель:  
Фомин С.А., учитель первой категории

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
Т.О. Таранова

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность программы.** Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Программа является востребованной среди родителей (законных представителей) и учащихся, что подтверждается результатами мониторинга, проводимого образовательной организацией.

**Педагогическая целесообразность.** Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти данную проблему и призвана дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма. Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни.

**Цель программы:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- познакомить учащихся с видом спорта баскетбол, историей возникновения игры, его ролью в формировании здорового образа жизни;
- обучать техническим приемам игры и тактическим действиям, с постепенным переходом к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- совершенствовать уровень игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

#### **Развивающие:**

- развивать устойчивый интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;

#### **Воспитывающие:**

- формировать ответственное отношение к личному здоровью и потребности ведения здорового образа жизни;
- формировать позитивную психологию общения и навыки коллективного взаимодействия;
- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решений.

**Адресат программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» ориентирована на обучающихся в возрасте от **11 до 13 лет**. Содержание общеобразовательной программы адаптировано к потребностям конкретного ребенка, проявившего выдающиеся способности, находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. При определенной модернизации программа может быть адаптирована для работы с *отдельными категориями детей с ОВЗ и детей-инвалидов*.

Возможна реализация программы в дистанционной форме. Материалы для самостоятельного изучения тем будут доступны на официальном сайте учреждения.

**Срок реализации:** программа «Баскетбол» рассчитана на **1 год обучения**. Занятия проводятся **два раза** в неделю по два академических часа. Общее количество учебных часов программы – 136.

Уровень сложности программы - базовый.

**Формы занятий.** Основными формами являются: групповые практические (учебно-тренировочные) и теоретические занятия; участие в спортивных соревнованиях; товарищеская игра; сдача контрольных нормативов; лекции с просмотром и анализом учебных фильмов, телетрансляций соревнований. Используются фронтальная и индивидуальная формы работы, работа в парах.

В процессе занятий применяется дифференцированный подход к обучающимся, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной. Используются специальные индивидуальные задания и упражнения, допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует созданию ситуации успеха.

### **Планируемые результаты.**

#### **Планируемые личностные результаты освоения программы.**

У учащихся будут сформированы:

- понимание ценности здорового образа жизни, потребностей соблюдать его;
- устойчивая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

#### **Планируемые метапредметные результаты освоения программы**

**Познавательные УУД.** Учащиеся будут уметь:

- находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии или самостоятельно;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

**Регулятивные УУД.** У учащихся будут сформированы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, формулировать и ставить перед собой новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы в этих видах деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения поставленных целей и осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение осуществлять контроль, коррекцию, оценку своих действий (анализ причин успеха/неуспеха на занятии), саморегуляцию.

**Коммуникативные УУД.** У учащихся будут сформированы:

- умение работать в паре, группе (вступать в диалог, полилог, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности)
- способность формулировать собственное мнение и позицию.

#### **Планируемые предметные результаты освоения программы**

*Учащиеся будут знать:*

- правила охраны труда во время занятий баскетболом;
- историю возникновения, развития баскетбола в мире и в нашей стране;
- основные тактико-технические особенности игры в баскетбол;
- правила личной гигиены спортсмена;
- основные правила проведения соревнований;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- причины возникновения травм и меры профилактики;

*Учащиеся будут уметь:*

- осуществлять контроль самочувствия;
- оказывать первую помощь при ушибах, переломах, растяжении связок;
- выполнять физические упражнения, необходимые для развития физических навыков и укрепления здоровья;
- выполнять и применять в игровой и соревновательной деятельности основные тактико-технические приемы игры в баскетбол:
  - основная стойка игрока;
  - перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед, сочетание способов перемещений;
  - ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, изменением направления движения и скорости;

- ловля и передача мяча (передача от плеча, от груди, из-за головы; на месте и в движении);
  - броски мяча: одной рукой от плеча с места; в кольцо справа, слева и по центру после ведения; одной рукой от плеча в движении после ловли; штрафной бросок;
  - тактика действия в защите и нападении (индивидуальные и групповые действия);
  - блокировка;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- осуществлять судейство учебных игр и соревнований.

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила охраны труда на занятиях.	2	1	1	Беседа,
2	Физическая подготовка (общая и специальная)	38	8	30	Контрольные тесты
3	Основы техники и тактики игры	82	4	78	Учебная игра, наблюдение
4	Соревнования	8		8	Наблюдение
5	Аттестация	4	1	3	Контрольные задания, тестирование
6	Итоговое занятие	2	1	1	Наблюдение
	Итого	136	15	121	

## Содержание учебного плана

### **Вводное занятие (2 часа).**

*Теория.* Вводный инструктаж по по ОТ.

*Практика.* Входная диагностика.

### **Физическая подготовка (38 часов).**

*Теория.* Понятие о травмах, их причины и профилактика. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие об утомлении и переутомлении. Закаливание организма спортсмена.

*Практика.* Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля. Прыжки в высоту. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, по ступенькам с максимальной скоростью, с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой). Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты. Полоса препятствий. Подвижные игры и эстафеты с мячом.

### **Основы техники и тактики игры (82 часа)**

*Теория.* Возникновение и развитие баскетбола: история развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижение баскетболистов на мировой арене. Правила проведения соревнований. Спортивная терминология. Основные жесты судей. Правила судейства.

*Практика.* Основная стойка игрока. Перемещение в стойке. Техника ведения: ведение мяча: в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, изменением направления движения и скорости. Передачи мяча различными способами. Броски по кольцу (с различных точек, различными способами). Штрафной бросок. Действия в защите и нападении (индивидуальные и командные). Блокировка. Подвижные игры с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры. Судейство учебных игр и внутренних соревнований.

### **Соревнования (8 часов)**

*Практика.* Участие в соревнованиях согласно графика проведения районных соревнований по баскетболу.

### **Аттестация (4 часа)**

*Теория и практика.* .Сдача контрольных тестов и нормативов.

## Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	01.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ. Входная диагностика.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (компьютерный класс)	Беседа
<b>Физическая подготовка (38 часов)</b>								
2	сентябрь	03.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Беседа	2	Личная гигиена спортсмена. Закаливание. Врачебный контроль и самоконтроль.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (компьютерный класс)	Контрольные вопросы
3		08.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Лекция	2	Утомление и переутомление. Причины и субъективные и объективные признаки.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (компьютерный класс)	Контрольные вопросы
4		10.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Лекция	2	Травмы, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (компьютерный класс)	Опрос
5		15.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятия	2	Строевые упражнения. Обще-развивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Подвижные игры и эстафеты с мячом	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
6		17.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах. Подвижные игры и эстафеты с мячом	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение

7		22.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Круговая тренировка	2	Упражнения с преодолением собственного веса	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
8		24.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Упражнения с преодолением собственного веса Подвижные игры и эстафеты с мячом	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
9		29.09	15:25-16:10 16:15-17:00	Круговая тренировка	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
10	октябрь	01.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Круговая тренировка	2	Упражнения с набивными мя- чами -(поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед со- бой, за спиной, броски и ловля. Прыжки в высоту.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
11		06.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Бег в медленном темпе до 10 минут. Упражнения с набивны- ми мячами.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
12		08.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Круговая тренировка	2	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоро- стной, прыжковой, игровой).	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
13		13.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоро- стной, прыжковой, игровой). Подвижные игры и эстафеты с мячом	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные задания
14		15.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 10 м из различных по- ложений лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной час- тотой шагов на месте и переме- щаясь. Стартовые рывки.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение

15		20.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Упражнения, направленные на развитие координационных способностей. Челночный бег 3 по 10 м	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные задания
16		22.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Круговая тренировка	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты)	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
17		27.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты. Полоса препятствий.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
18		29.10	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты с мячом.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные задания, на- блюдение
19	ноябрь	10.11	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Прыжки. Подвижные игры и эстафеты с мячом	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
20		12.11	15:25-16:10 16:15-17:00	Контрольное занятие	2	Сдача контрольных нормативов	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные тесты
Основы техники и тактики игры (82 часа).								
21		17.11	15:25-16:10 16:15-17:00	Лекция	2	История развития баскетбола в России и в мире.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (компьютерный класс)	Контрольные вопросы
22		19.11	15:25-16:10 16:15-17:00	Лекция	2	Правила соревнований. Основ- ные жесты судей. Спортивная терминология.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (компьютерный класс)	Контрольные вопросы



23		24.11	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Основная стойка игрока. Имитационные упражнения без мяча.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
24		26.11	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Техника передвижения при- ставными шагами. Подвижные игры с мячом.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
25	декабрь	01.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ловля и передача мяча во встречных колоннах (от груди, от плеча.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
26		03.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ловля и передача мяча с отско- ком от пола.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
27		08.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ловля и передача мяча различ- ными способами. Подвижная игра с элементами баскетбола «Не отдай мяч водящему»	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные задания, на- блюдение
28		10.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ведение мяча на месте и в дви- жении. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
29		15.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
30		17.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Перевод мяча с правой руки на левую и обратно.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
31		22.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ведение мяча с обводкой стоек и соперников	МБОУ В-Днепровская СОШ №1	Наблюдение

							(спортивный зал)	
32		24.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ведение мяча с последующей передачей игроку.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
33		29.12	15:25-16:10 16:15-17:00	Контрольное занятие	2	Промежуточная аттестация.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные задания
34	январь	12.01	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Техника ведения мяча. Эстафе- ты с баскетбольным мячом.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
35		14.01	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ведение мяча без зрительного контроля на месте и в движе- нии. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
36		19.01	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ведение мяча различными спо- собами. Подвижная игра с эле- ментами баскетбола «На свои места»	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные задания, на- блюдение
37		21.01	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Броски мяча в кольцо из раз- личных точек.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
38		26.01	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Бросок мяча с места со средней дистанции. Штрафной бросок.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
39		28.01	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Бросок мяча в прыжке после ловли. Штрафной бросок. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение, контрольное задание
40	февраль	02.02	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Броски мяча в движении после двух шагов	МБОУ В-Днепровская СОШ №1	Наблюдение

							(спортивный зал)	
41		04.02	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Броски мяча в прыжке с даль- ней и средней дистанции	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
42		09.02	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Броски мяча одной рукой с по- воротом до 180 градусов	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение, зачет
43		11.02	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Применение изученных спосо- бов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от си- туации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
44		16.02	15:25-16:10 16:15-17:00	Лекция	2	Правила соревнований. Спор- тивная терминология.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные вопросы, практические задания
45		18.02	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Упражнения для овладения тех- ническими приемами игры Пе- рехват мяча при передаче. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
46		25.02	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Тактические действия игрока в защите. Взаимодействие игро- ков 1х1. Учебная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
47	март	02.03	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Защитные стойки и передвиже- ния. Учебно-тренировочная иг- ра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
48		04.03	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения напа- дающих.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
49		09.03	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторо- ну.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1	Наблюдение

						Учебно-тренировочная игра.	(спортивный зал)	
50		11.03	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра 5х5.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
51		16.03	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
52		18.03	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Перехват мяча. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
53		30.03	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
54	апрель	01.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Командные действия в нападении.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
55		06.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в нападении.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
56		08.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Индивидуальные действия в нападении. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
57		13.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки. Заслоны.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
58		15.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Быстрый прорыв Ловля высоко летящего мяча.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение

59		20.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Тактика действия в нападении. Взаимодействие двух нападающих против одного защитника Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
60		22.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Переключение от действий в защите к действиям в нападении. Учебно-тренировочная игра.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
61		27.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
62		29.04	15:25-16:10 16:15-17:00	Практическое занятие	2	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение, контрольные задания
Соревнования (8 часов)								
63	май	11.05	15:25-16:10 16:15-17:00	Соревнование	2	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
64		13.05	15:25-16:10 16:15-17:00	Соревнование	2	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
65		18.05	15:25-16:10 16:15-17:00	Соревнование	2	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
66		20.05	15:25-16:10 16:15-17:00	Соревнование	2	Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в городских соревнованиях.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение
67		25.05	15:25-16:10 16:15-17:00	Зачет	2	Итоговая аттестация.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Контрольные задания, тестирование

68		27.05	15:25-16:10 16:15-17:00	Беседа	2	Итоговое занятие.	МБОУ В-Днепровская СОШ №1 (спортивный зал)	Наблюдение

## Методическое обеспечение

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально - волевой.

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия. В теоретической части рассматриваются вопросы истории возникновения баскетбола, техники и тактики игры в баскетбол, правилах проведения соревнований, гигиенических требованиях к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви, получают представление о травмах, их причинах и профилактике, врачебном контроле и самоконтроле, о причинах утомления и переутомления, способах закаливания организма спортсмена. В ходе бесед и лекций учащиеся так же знакомятся с основными правилами игры, правилами проведения соревнований, получают представления о правилах судейства игры.

Практическая часть направлена на физическое развитие обучающихся посредством выполнения упражнений, направленных на общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку, изучение и применение в игре основных тактико-технические приемов игры в баскетбол, а так же на развитие интереса к занятиям спортом.

**В образовательном процессе используются следующие современные образовательные технологии:**

- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии;
- технологии обучения в сотрудничестве;
- технология развивающего обучения
- личностно ориентированные технологии;
- технология проблемного обучения;
- игровые и социоигровые технологии.

### **Основные методы реализации программы:**

Для достижения поставленной цели и реализации задач программы используются следующие методы обучения:

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся зрительные представления об изучаемых действиях.

### **Практические методы:**

- метод упражнений (предусматривает многократные повторения движений);
- игровой;
- соревновательный (применяются после того, как у учащихся образовались навыки игры);
- круговой тренировки (предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях), упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей учащихся).

### **Материально-техническое оснащение**

Занятия проводятся в спортивном зале или в компьютерном классе (в зависимости от темы занятия) соответствующим санитарно-гигиеническим нормам. Минимально необходимое оснащение занятий включает в себя:

- баскетбольные кольца - 2 шт;
- баскетбольные мячи - 20 шт;
- стойки баскетбольные - 10 шт;
- скакалки - 20 шт;
- фишки переносные - 20 шт;
- накидки - 20 шт;
- секундомер - 1 шт;
- гимнастические маты - 3 шт;

- мячи набивные различной массы - 10 шт;
- насос ручной со штуцером - 2 шт;
- компьютер;
- мультимедийный проектор;
- видеоматериалы с играми профессиональных команд, видеозанятия по судейству.

### **Система мониторинга достижений учащимися планируемых результатов освоения программы.**

Результативность освоения обучающихся программы (теоретической и практической части) осуществляется через использование различных способов проверки:

Входной контроль – диагностика имеющихся знаний и умений обучающихся. Форма оценки: собеседование, диагностическое анкетирование.

Текущая контроль – осуществляется на каждом занятии по изучению материала основных разделов программы. Проводиться в следующей форме: педагогическое наблюдение, собеседование, практическое задание, учебная игра.

Итоговый контроль - может принимать различные формы: итоговые тестовые задания, диагностическое анкетирование, учебная игра, соревнование.

**Теоретическая подготовка.** Выявление глубины и прочности полученных теоретических знаний осуществляется посредством использования таких методов как опрос, собеседование, тестирование. Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется конце учебного года (май) (уровни высокий, средний, низкий).

**Общефизическая подготовка.** Оценка уровня общефизической подготовки учащихся осуществляется путем сдачи и выполнения контрольных тестовых заданий и упражнений, которые проводятся в начале и в конце учебного года (сентябрь, май):

- бег на короткие дистанции (30м);
- 6 минутный бег;
- челночный бег 3х10м;
- наклон из положения сидя;
- подтягивание на низкой (высокой) перекладине;
- прыжок в длину с места.

Результат определяется по специальной сравнительной таблице. Каждый тест оценивается по 3-м уровням (высокий, средний, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью. Сравнительная таблица показателей физической подготовленности детей 11-15 лет.

### **Освоение основных элементов баскетбола.**

Педагогическое тестирование, по данному виду проводится в середине и конце учебного года (декабрь, май). Контроль над освоением учащимися основных элементов баскетбола осуществляется при помощи систематических наблюдений и выполнения учащимися контрольных тестовых упражнений:

- передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте;
- передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю;
- передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом;
- ведение мяча на месте двумя руками;
- ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя;
- ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд;
- бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди;
- бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы;
- бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки.

### **Освоение игровых действий.**

Контроль над освоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимися игровыми действиями (тактическими действиями). По итогам выносятся оценочные суждения по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций:

- умение ориентироваться на поле;
- умение распределять игроков при личной защите;



- один игрок «держит» одного игрока другой команды по силам;
  - уметь переключаться от игры в защите в игру в нападение:
    - игра в нападении с одним нейтральным;
    - игра в обороне с одним нейтральным;
  - подстраховка партнёра по обороне (2-а нападающих против 3-х защитников и наоборот);
  - умение вводить мяч в игру после аута;
  - умение правильно выбирать решение:
    - выбор позиции;
    - бросок в кольцо либо передача партнёру (игра 2 х 1, 2 х 2).
- Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Упражнения с передачей мяча					
	Тест	Условия выполнения	Результат		
			Высокий уровень 3балла	Средний уровень 2 балла	Низкий уровень 1балл
1	Передача мяча двумя руками в парах, стоя на месте	Расстояние 2, 5-3м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
2	Передача мяча двумя руками в парах с отскоком о землю	3-4м	8-10 раз	3-7 раз	0-2 раза
3	Передача мяча двумя руками в парах, передвигаясь вперёд боковым галопом	10м (не уронить мяч)	8-10м	5-7м	1-2м
Упражнения с ведением мяча					
1	Ведение мяча на месте двумя руками	10с	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
2	Ведение мяча правой и левой рукой вокруг себя	Время не ограничено	Более 10 раз	5-7 раз	1-2 раза
3	Ведение мяча правой и левой рукой, шагом продвигаясь вперёд	Расстояние 10м (не потерять мяч)	10м	5м	1-2м
Упражнения с бросками мяча в корзину					
1	Бросок мяча в корзину, поставленную на пол, способом от груди	10 бросков, расстояние до корзины 2м	8-10 раз	3-7 раз	0-2м
2	Бросок мяча в кольцо, стоя на месте, двумя руками, способом из-за головы	5 бросков, расстояние до кольца 2,5-3м	4-5раз	2-3 раза	0-1раз
3	Бросок мяча в кольцо после ведения с фиксации остановки	3 броска, ведение – 5м	3 раза	1-2 раза	0
Сумма баллов за тесты			27	18	9

**Высокий уровень – от 19 до 27 баллов**, ребёнок освоил все элементы владения мячом, выполняет уверенно, свободно, в хорошем темпе.

**Средний уровень – от 10 до 18 баллов**, ребёнок выполняет все элементы владения мячом, но допускает незначительные ошибки.

**Низкий уровень – от 0 до 9 баллов**, ребёнок допускает много ошибок, слабо координирован, глазомер слабо развит.

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон перед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20

6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			
		на высокой пере-	12	1	4—6	7			
		кладине из виса,	13	1	5—6	8			
		кол-во раз (маль-	14	2	6—7	9			
		чики)	15	3	7—8	10			
		на низкой пере-	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		кладине из виса	12				4	11—15	20
		лежа, кол-во раз	13				5	12—15	19
		(девочки)	14				5.	13—15	17
			15				5	12—13	16

## Тест «БАСКЕТБОЛ»

- 1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?**
  - 1) 1952г.
  - 2) 1904г.
  - 3) 1956г.
  - 4) 1980г.
- 2. Какой баскетбольный клуб наибольшее кол-во раз становился чемпионом нашей страны?**
  - 1) Динамо (Москва)
  - 2) Строитель (Самара)
  - 3) ЦСКА (Москва)
  - 4) Жальгирис (Вильнюс)
- 3. Сколько игроков в баскетбольной команде?**
  - 1) 5
  - 2) 10
  - 3) 12
  - 4) 15
- 4. Размеры баскетбольного щита?**
  - 1) 1м x 2м
  - 2) 1м 20см x 1м 80см
  - 3) 1м x 1м 50см
  - 4) 1м 27см x 1м 85см
- 5. Чему равен диаметр баскетбольной корзины?**
  - 1) 45 см
  - 2) 62,5см
  - 3) 38 см
  - 4) 75 см
- 6. Чему равен радиус линии трехочкового броска?**
  - 1) 6м
  - 2) 8м 52см
  - 3) 4м 75см
  - 4) 7м
- 7. Что такое "блокировка"?**
  - 1) выбивание мяча из рук соперника
  - 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
  - 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
  - 4) толчок игрока, владеющего мячом
- 8. Что такое "дриблинг"?**
  - 1) бросок мяча
  - 2) ведение мяча
  - 3) нарушение правил выбрасывания мяча в игру
  - 4) штрафной бросок
- 9. Что такое "пробежка"?**
  - 1) «передвижение» по площадке
  - 2) бег в направлении кольца соперника
  - 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
- 10. Можно ли касаться мяча ногой?**
  - 1) нет
  - 2) да
  - 3) да, если случайно
  - 4) да, если сделан пас ногой
- 11. Что такое правило пяти секунд?**
  - 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
  - 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
  - 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

**12. Что такое зонная защита?**

- 1) игроки защищающейся команды находятся в зоне защиты
- 2) защитная тактика, когда игроки защищающейся команды опекают определенный участок площадки
- 3) игроки-защитники находятся в зоне нападения
- 4) игроки-защитники находятся в 3-х секундной зоне

**13. Что такое «технический фол»?**

- 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
- 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
- 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
- 4) неправильное применение атаки игрока

**14. Что такое «персональный фол»?**

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

**15. Что такое «умышленный фол»?**

- 1) наказание игрока, находящегося в зоне нападения
- 2) персональный фол, совершенный игроком преднамеренно
- 3) грубость по отношению к игроку, владеющему мячом
- 4) бросок мяча из-за спины защитника

**16. Что такое «обоюдный фол»?**

- 1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
- 2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
- 3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

**17. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?**

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

**18. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?**

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

**19. Что означает жест судьи: руки перекрещены перед грудью, ладони открыты?**

- 1) персональное замещение
- 2) предупреждение игрока
- 3) неправильное ведение мяча
- 4) замена игрока

**20. Что означает жест судьи: имитация удара ребром ладони одной руки по запястью другой?**

- 1) толчок игрока
- 2) удар игрока
- 3) блокировка
- 4) задержка игрока

**21. Что означает жест судьи: кулак одной руки ударяет в ладонь другой?**

- 1) толчок игрока
- 2) столкновение
- 3) удар по рукам
- 4) пробежка

**22. Что означает жест судьи: вращательные движения руками перед грудью?**

- 1) неправильное ведение мяча
- 2) пробежка
- 3) замена игрока

4) штрафной бросок

**23. Что означает жест судьи: переменные движения руками вверх-вниз?**

1) неправильное ведение мяча

2) пробежка

3) замена игрока

4) штрафной бросок

**24. Что означает жест судьи: маховые движения над головой сжатыми кулаками?**

1) замена игроков

2) штрафной бросок

3) пробежка

4) обоюдный фол

**25. Как вводится мяч в игру после обоюдного фола?**

1) выбрасыванием мяча из-за боковой линии

2) спорным броском

3) штрафным броском

4) по усмотрению судьи

### Ответы на тесты

1	1
2	3
3	3
4	2
5	1
6	1
7	2
8	2
9	3
10	3
11	1
12	2
13	2
14	1
15	2
16	1
17	2
18	3
19	4
20	2
21	2
22	1
23	4
24	2
25	3

### Ключ к тесту «Баскетбол»

(Каждый правильный ответ на вопрос -1 балл)

20-25 баллов – высокий уровень;

13-19 баллов – средний уровень;

1-12 баллов – низкий уровень.

## **Методика для подростков «Твое отношение к здоровому образу жизни»**

**Инструкция:** «Уважаемый участник опроса! С целью изучения отношения к проблеме здорового образа жизни, просим тебя ответить на ряд вопросов.

### **1. Как ты относишься к здоровью?**

- а) есть вещи поважнее здоровья – карьера, материальные блага, любовь;
- б) здоровье важнее всех других благ;
- в) не знаю.

### **2. Кто, в первую очередь, несет ответственность за свое здоровье?**

- а) врачи;
- б) государство;
- в) сам человек.

### **3. Как ты думаешь, ухудшает курение здоровье человека?**

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

### **4. Считаешь ли ты, что бросить курить – дело непростое?**

- а) да;
- б) нет;
- в) не знаю.

### **5. Считаешь ли ты, что употребление алкоголя вредит здоровью человека?**

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

### **6. Легко ли стать алкоголиком?**

- а) нет;
- б) да;
- в) не знаю.

### **7. Что такое наркомания?**

- а) вредная привычка;
- б) блажь;
- в) болезнь.

### **8. Как ты относишься к тому, что некоторые молодые люди употребляют наркотики?**

- а) мне все равно, это их личное дело;
- б) отрицательно, они губят свою жизнь;
- в) положительно, нужно все в жизни испытать.

### **9. Как человеку уберечь себя от наркомании (возможны несколько вариантов ответов)?**

- а) ограничить свое общение с внешним миром;
- б) иметь цель в жизни и стремиться к ней;
- в) иметь хобби и хороших друзей;
- г) уметь сказать «нет» в ситуации группового давления.

### **10. Как ты поступишь, если твои друзья начнут употреблять наркотики?**

- а) постараться оторвать их от пагубной привычки;
- б) станешь употреблять вместе с ними за компанию;
- в) займешь нейтральную позицию - они сами отвечают за свое здоровье.

**Ключ к методике «Твое отношение к здоровому образу жизни»**

(Каждый правильный ответ (ответы) на вопрос -1 балл)

9-10 баллов – высокий уровень сформированности приоритета ЗОЖ;

5-8 баллов – средний уровень сформированности приоритета ЗОЖ;

1-4 балла – низкий уровень сформированности приоритета ЗОЖ.



### **Список литературы**

1. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гат-мен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
2. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/ А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
3. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. Пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
4. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011. - 690 с.
5. Методический журнал для учителей физкультуры и тренеров «Спорт в школе». Владимир Никифоров. Опережая время. Тренировочное занятие по баскетболу, Издательский дом «Первое сентября», 2013г.
6. Спортивные игры. Учебник для ВУЗов. Том 2/ Под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004. 8. Спортивные игры в физическом воспитании, рекреации и спорте Смоленск 2012

### **Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:**

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com) - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com) - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru) - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru) - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su) - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com) - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com) Вэб-сайт лиги ВТБ 8. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net) - Вэб-сайт Евролиги