

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 338  
НЕВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
педагогическим советом  
ГБОУ школы №338 Невского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 31.08.2020

УТВЕРЖДЕНА  
Директор ГБОУ школы №338  
Невского района Санкт-Петербурга  
В.Н. Брюховецкая  
Приказ № 77/7-д от 31.08.2020



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся 7-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:  
Кимирчук Иван Михайлович  
педагог дополнительного образования

## Пояснительная записка

Спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны.

Спортивные занятия со школьниками служат составной частью их всестороннего развития, воспитания, здоровья. Спортивные игры, а в частности «Баскетбол», играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

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 городского округа, товарищеские матчевые встречи). Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. 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 ориентировки 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.

Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности. Уровень освоения – общекультурный.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в государственных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017 г. N617-р
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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».
- Уставом Учреждения и порядком разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

**Новизна** программы «Баскетбол» 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, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

**Целесообразность и актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Актуальность программы и 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.

**Цель программы:** овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах школы;

*Развивающие:*

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

*Воспитательные:*

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности.

**Условия реализации программы**

**Условия набора детей в коллектив:** в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября.

**Наполняемость учебной группы:**

1-й год обучения – 15 чел.

**Методы и форма организации деятельности учащихся на занятии:**

*Словесные методы* создают у обучающихся 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, что помогает создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*

- метод упражнений;
- игровой;

- соревновательный.

Главный из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

*Формы обучения:*

*фронтальная:* беседа, показ, объяснение;

*коллективная:* конкурсы, праздник, соревнования;

*групповая:* организация работы в парах для выполнения определённых задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося;

*индивидуальная:* для отработки отдельных навыков.

### **Примерное построение занятий по программе**

1. Организационная часть: подготовка рабочего места, спортивного инвентаря, необходимого для занятия. Тема занятия, правила по технике безопасности и охране труда, настрой на работу на занятии;
2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала.
3. Практическая часть: выполнение обучающимися задания.
4. Подведение итогов занятия: разбор действий обучающимися
5. Информация. Уборка спортивного инвентаря.

Данная образовательная программа предполагает участие объединения: в спортивных соревнованиях, конкурсах, культурно-массовых мероприятиях.

### **Материально-техническое оснащение**

Занятия проходят в спортивном зале, который полностью оснащен необходимым инвентарем, медицинская аптечка. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Для реализации программы необходимо: баскетбольные кольца, мячи баскетбольные, гимнастические маты, скакалки, мячи набивные, свисток. Наличие компьютера с доступом в Интернет.

### **Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы**

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

### **Дидактические материалы**

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

На занятиях используются: газета «Советский спорт», журнал «Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Личностные результаты**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

### Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

#### -Регулятивные УУД:

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий;
- Учиться работать по определенному алгоритму;
- Адекватно воспринимать оценку учителя.

#### -Познавательные УУД:

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;
- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

#### -Коммуникативные УУД:

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;
- Участствовать в коллективном обсуждении.

#### Предметные результаты освоения физической культуры:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1		Фронтальный
2	Теоретические сведения	10	7	3	Фронтальный Индивидуально- групповой Комбинированный Тестирование
3	Обучение техники и тактики навыков учащихся	89	2	87	Индивидуально- групповой Комбинированный

4	Общефизическая подготовка	11	1	10	Фронтальный Индивидуально- групповой Комбинированный
5	Специально физическая подготовка	12	1	11	Фронтальный Индивидуально- групповой Комбинированный
6	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	21	1	20	Фронтальный Индивидуально- групповой Наблюдение Комбинированный
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	15.09.2020	31.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

#### Рабочая программа

Рабочая программа составляется в соответствии с локальным актом образовательной организации на каждый текущий год обучения (прилагается к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в виде отдельных документов)

Календарно-тематическое планирование по годам обучения прилагается к рабочей программе.

#### Особенности организации образовательного процесса 1 года обучения

Рабочая программа рассчитана на 1 год для детей 7-16 лет, в группе 15 человек. Набор осуществляется на основе свободного выбора. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

За учебный год учащиеся осваивают программу в 144 часа.

В дни осенних, зимних и весенних каникул проводится индивидуальная работа, индивидуальные консультации.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, онлайн тестов, онлайн мастер-классов, а также в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-15 минут в начале практической части). Также предусмотрена индивидуальная работа и консультирование в онлайн режиме при дистанционном обучении. Во время практического занятия предусмотрено применение здоровьесберегающих образовательных технологий.

#### Задачи программы

##### Воспитательные:

- Прививать обучающимся стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом.
- Формировать умение соблюдать спортивный этикет.
- Формировать умение работать в группе.
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни.

##### Развивающие:

- Развивать способность самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Развивать умение самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.
- Развивать умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.
- Развивать умение оценивать правильность выполнения задания.

**Обучающие:**

- Познакомить с комплексами общеразвивающих упражнений.
- Познакомить с элементами самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- Познакомить с правилами игры в волейбол.
- Научить правилам охраны труда при занятиях спортом.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:**

- Проявление устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.
- Знание и соблюдение правил охраны труда.
- Умение соблюдать спортивный этикет.
- Умение работать в группе.
- Потребность в здоровом образе жизни.

**Метапредметные:**

- Развитие способности самостоятельно регулировать физическую нагрузку.
- Развитие умения самостоятельно находить способы и решения поставленных задач.
  - Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретённые навыки.
- Умение оценивать правильность выполнения задания.

**Предметные:** – Знание комплекса общеразвивающих упражнений.

- Знание элементов самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.
- Знание правил игры в волейбол.
- Знание правил охраны труда при занятиях спортом

**Содержание**

№ п/п	Тема занятия	Основные виды деятельности учащихся	Кол-во часов	УУД
1.	Техника безопасности. Баскетбол- история развития. Контрольные испытания.	Повороты, разновидность ходьбы, бега, упр. на осанку. Подвижные игры.	2	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом. моделировать технику действий и приемов баскетболиста. соблюдать правила безопасности.
2.	Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	технику бега боком вперед, спиной вперед, ловли и передачи мяча на месте, ведения мяча на месте	2	выполнять изучаемые упражнения
3.	Техника передачи	технику передач	2	выполнять

	одной рукой от плеча	двумя руками от груди, одной рукой от плеча, поворотов на месте, ведение мяча в движении		изучаемые упражнения, применять в эстафете
4.	Передача двумя руками над головой	технику передач двумя руками над головой	2	выполнять передачи одной и двумя руками, повороты на месте с мячом с последующим ведением в движении, передачи от груди
5.	Техника передач двумя руками в движении	технику передач двумя руками в движении; правила игры	2	выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»
6.	Техника броска после ведения мяча	технику броска после ведения	2	выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре
7.	Техника поворотам в движении	технику поворотам в движении	2	выполнять перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения, применять изучаемые приемы в учебной игре на одной половине
8.	Техника ловли мяча, отскочившего от щита	технику ловли мяча, отскочившего от щита	2	выполнять перемещение в игре, изучаемый прием, передачи в движении, броски с места, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке



9.	Техника броскам в движении после ловли мяча	технику броска в движении после ловли мяча	2	выполнять ловлю мяча, отскочившего от щита, броски в движении после ловли мяча, броски с места, передачи после ведения, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
10.	Техника броскам в прыжке с места	технику броскам в прыжке с места	2	выполнять броски в движении после ловли мяча, изучаемый прием, передачи с отскоком от земли, штрафные броски; применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке
11.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	технику передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	выполнять броски в прыжке с места, изучаемые приемы, броски в движении, ведение мяча с обводкой предметов; учебная игра
12.	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	технику передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	выполнять передачи в парах, в тройках, броски в прыжке после ведения мяча, передачи одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, ведение с обводкой линий штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре
13.	Учет по технической подготовке	технику зачетных упражнений	2	выполнять на результат: штрафные броски, броски в прыжке с места, обводка области штрафного броска; применять изучаемые приемы в учебной игре

14.	Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	выполнять изучаемые приемы, ловли мяча в прыжке, броски в прыжке после поворотов; применять изучаемые приемы в учебной игре
15.	Техника ведения и передач в движении	технику ведения и передач в движении	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие 2 х 2, броск; применять изучаемые приемы в учебной игре
16.	Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре
17.	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	технику отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	выполнять изучаемый прием, отвлекающие действия на бросок, взаимодействие с центровым игроком, броски с большого расстояния; применять изучаемые приемы в учебной игре
18.	Техника отвлекающих действий на бросок	технику отвлекающих действий на бросок	2	выполнять изучаемый прием, перехват мяча, взаимодействие с центровым игроком, броски; применять изучаемые приемы в учебной игре
19.	Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	технику передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	выполнять изучаемые приемы, опеку игрока, нормативы на результат
20.	Техника выбивания мяча после ведения	технику выбивания мяча после ведения	2	выполнять изучаемые приемы, передачи «убегающему

				игроку», ведение мяча, броски в движении
21.	Техника атаки двух нападающих против одного защитника	технику атаки двух нападающих против одного защитника	2	выполнять изучаемый прием, ведение, передачи, броски левой рукой, ловля мяча, катящегося по площадке, взаимодействие 2 x 1; игра
22.	Выбивания мяча при ведении	технику изучаемых приемов	2	выполнять изучаемый прием - в парах выбивание мяча при ведении ; атака трех нападающих против двух защитников; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Учебная игра
23.	Передачи одной рукой с поворотом	технику изучаемых приемов	2	Передачи одной рукой с поворотом ; броски двумя руками снизу; добивание мяча в корзину; броски в прыжке с сопротивлением защитника. Учебная игра
24.	Прием нормативов по технической подготовке	выполнять на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
25.	Передачи в движении в парах	технику изучаемых приемов	2	повторить выбивание мяча при ведении , бег с ускорением по одной из боковых линий, после ускорения – бег в медленном темпе; .Передачи в движении в парах ; быстрый прорыв – в

				тройках; ведение мяча со сменой рук; броски с места – в парах, игроки соревнуются между собой. Учебная игра.
26.	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передачи в тройках в движении (схема); быстрый прорыв – упражнения; перехват мяча; штрафные броски – 20 бросков. Учебная игра.
27.	Передачи в тройках в движении	технику изучаемых приемов	2	передача в тройках в движении (схема); быстрый прорыв; передачи на месте; ведение мяча с различной высотой. Учебная игра.
28.	Передачи в движении	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении – упражнения; быстрый прорыв 2 x 1; 3 x 2; борьба за мяч, отскочившего от щита. Учебная игра
29.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	борьба за мяч, отскочившего от щита – 3 x 3; быстрый прорыв (схема); передачи через центрального; броски в прыжке с сопротивлением – в парах; Учебная игра
30.	Техника передач мяча	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча – в парах меняя расстояние между собой; быстрый прорыв при начальном и спорном броске; нападение через центрального игрока; выбивание мяча; учебная игра
31.	Техника передач мяча, быстрый	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча по кругу в движении;

	прорыв после штрафного броска			быстрый прорыв после штрафного броска; перехват мяча с выходом из-за спины противника (схема). Учебная игра.
32.	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Передачи в движении; нападение через центрального игрока; броски по корзине в прыжке и с места; штрафные броски Учебная игра.
33.	Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча и выбивание; нападение через центрального, входящего в область штрафной площадки; заслоны; передачи мяча Учебная игра
34.	Закрепление через центрального, заслоны.	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении с двух сторон; нападение через центрального, входящего в штрафную площадку; заслоны; добивание мяча в корзину; Учебная игра.
35.	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения; обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
36.	Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	технику изучаемых приемов	2	Передачи; нападение «тройкой»-подводящие упражнения;

				обводка области штрафного броска; добивание мяча в корзину ; броски со средних расстояний в прыжке. Учебная игра
37.	Прием нормативов по технической подготовке	выполнить на результат	2	штрафной бросок; бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит; обводка области штрафного броска
38.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
39.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	технику изучаемых приемов	2	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний
40.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра. Броски
41.	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра. Броски
42.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	2	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты; штрафные броски .Учебная игра.
43.	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	технику изучаемых приемов	2	«Салки» мячом; Быстрый прорыв 2 X 1, 3 X 2; заслон центровым игроком; перехваты;

				штрафные броски . Учебная игра.
44.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
45.	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	технику изучаемых приемов	2	«Салки»; Встречная эстафета с передачами ; заслон с выходом на получение мяча от центрального; плотная система защиты; броски в движении потоком с двух сторон. Учебная игра
46.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
47.	Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Отвлекающие действия на получение мяча с последующим проходом под щит; передачи через центрального; нападение через центрального; выбивание мяча при ведении; Учебная игра
48.	Техника накрывания мяча при броске,	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение

	наведение защитника на центрального игрока			защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
49.	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	технику изучаемых приемов	2	Накрывание мяча при броске ; наведение защитника на центрального игрока (схема); перехваты мяча, адресуемого центральному; броски в прыжке. Учебная игра
50.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
51.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьба за мяч, отскочившего от щита – в тройках; опека центрального игрока спереди и передачи ему мяча; прием нормативов по технической подготовке; учебная игра
52.	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	технику изучаемых приемов	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия (схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
53.	Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их	технику изучаемых приемов	2	Ловля высоко летящего мяча; нападение двумя центрами и их взаимодействия



	взаимодействие			(схемы); выполнение технических приемов; Учебная игра
54.	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
55.	Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	технику изучаемых приемов	2	Передачи на максимальной скорости; нападение двумя центрами; штрафной бросок – 20; Учебная игра
56.	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра. ОФП.
57.	Закрепление пройденного материала	технику изучаемых приемов	2	Учебная игра. ОФП.
58.	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
59.	Техника ведения на максимальной скорости	технику изучаемых приемов	2	Эстафета с ведением мяча; устранение ошибок; плотная опека игроков в тыловой зоне; броски с места. Учебная игра.
60.	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	выполнить на результат	2	Бег челночным способом, бег на 30 м. с максимальной скоростью.
61.	Техника добивания мяча в корзину	технику изучаемых приемов	2	Добивание мяча в корзину; переключения-подводящие упражнения; броски в движении. Учебная игра
62.	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	2	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с

				сопротивлением. Учебная игра
63.	Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	технику изучаемых приемов	2	Передачи в парах; нападение в тройкой с активным заслоном; броски с сопротивлением. Учебная игра
64.	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
65.	Техника бросков и передач в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски и передачи в движении; плотная опека на $\frac{3}{4}$ площадки; выбивание мяча стоя на месте; броски в прыжке со среднего расстояния
66.	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
67.	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
68.	Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	технику изучаемых приемов	2	Ведение мяча в парах; комбинации при выполнении штрафных бросков; освобождение от заслонов; перехваты мяча; Учебная игра
69.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против

				неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
70.	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	технику изучаемых приемов	2	Борьбы за мяч, отскочившего от щита выполняется на двух щитах; зонная защита 2+1+2 и игра против неброски с места с расстояния 6 – 7 м. Учебная игра
71.	Броски в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра
72.	Броски в движении	технику изучаемых приемов	2	Броски в движении; зонная защита 3+2 (схема); зонная защита 2+3 (схема); упражнение «челнок»; передачи в парах; Учебная игра

По окончании обучения по программе обучающиеся

**должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.

- выполнять броски мяча.
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

### **Оценочные и методические материалы**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Результаты контроля являются основанием для корректировки программы и поощрения учащихся.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки.

При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

**Контрольные испытания.** Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

### **Формы и способы проверки результативности**

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.

А в условиях дистанционного обучения демонстрируют знания и навыки в онлайн режиме, а при невозможности присылать фото или видео отчет педагогу.

### **Формы контроля освоения образовательной программы**

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.

- Итоговый: учебная игра, соревнования.

*Методическое обеспечение образовательной программы*

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола III и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общefизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

**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
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

#### **Список используемой литературы**

##### *Для педагога:*

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

##### **Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.

##### **Интернет-платформы:**

1. ZOOM.com
2. YouTube.com
3. docs.google.com/forms