

Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 82 г. Челябинска»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
от «10» мая 2023г.  
педагогов дополнительного образования  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Лицей №82 г. Челябинска»  
\_\_\_\_\_/О.С. Виноградова/  
Приказ № \_\_\_\_ от «15» мая 2023 г.

Дополнительное общеобразовательное общеразвивающая программа  
физкультурно – спортивной направленности  
«Спортивные игры»

Возраст обучающихся: *15-17 лет*  
Срок реализации программы: *3 года*

Автор-составитель:  
Жарков Илья Николаевич,  
учитель физкультуры

## Содержание

№ п/п	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:</b>	Номер страницы
<b>1.1</b>	Пояснительная записка	3-5 стр.
<b>1.2</b>	Цель и задачи программы	6-7 стр.
<b>1.3.</b>	Учебный план	7-8 стр.
<b>1.4.</b>	Содержание программы	8-22 стр.
<b>1.5.</b>	Планируемые результаты	22-24 стр.
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
<b>2.1.</b>	Календарно – тематический план	25-34 стр.
<b>2.2.</b>	Условия реализации программы	35-36 стр.
<b>2.3.</b>	Формы аттестации	36 стр.
<b>2.4.</b>	Контрольно - оценочные материалы	37-44 стр.
<b>2.5.</b>	Методическое обеспечение	44-45 стр.
<b>2.6.</b>	Список литературы.	45-46 стр.

## **Раздел 1. « Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно – спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации на три года, для детей 15-17 лет, базового уровня усвоения. Программа позволяет дать основные представления обучающимся о спортивной игре «Баскетбол».

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической сторонами игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

6. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

8. Устав учреждения. Локальные нормативные акты учреждения.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что она создана на основе курса обучения избранного учащимися видов спорта - баскетбол. Такой подход к составлению программы подчеркивает ее уникальные возможности не только для углубленного изучения технико – тактических приемов в избранном виде спорта, но и совершенствования физического и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки силы воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Процесс формирования знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, непрерывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве, координации движений.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что занятия баскетболом для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды

влияет не только на формирование понимания здорового образа жизни, но и на позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности. Программа имеет направленный воспитательный, спортивно – оздоровительный и обучающий характер.

**Новизна** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предполагает новые методики и педагогические технологии преподавания и проведения учебно – тренировочных занятий.

**Отличительная особенность программы** состоит в том что в ней применяются разработанные, апробированные и внедренные автором в учебно – тренировочный процесс современные методики использования нестандартных инновационных технологий подготовки баскетболистов как средства повышения мотивации школьников к обучению баскетболом на основе индивидуализации и гуманизации педагогических воздействий.

**Программа:** модифицированная, в основу которой положена Примерная рабочая программа по физической культуре 5-9-х, 10-11-х классов», автором - составителем которой являются доктор педагогических наук В.И. Лях, издательство «Просвещение», Москва – 2021г.

#### **Адресаты программы**

Программа рассчитана на занятия с учащимися 15 – 17 лет. Принимаются дети по желанию, не на конкурсной основе. В группе учащиеся 8-11-х классов.

Наполняемость группы – 15 человек.

**Форма организации занятий:** командная, групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Форма проведения занятий:** практическая, комбинированная, соревновательная. Применяемые методы:

– словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.;

– наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.;

– практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, метод круговой тренировки, дифференцированный.

Для реализации программы используются технологии:

– игровая;

– группового взаимодействия;

– личностно-ориентированная;

– проблемного обучения;

#### **Объем программы**

Программа рассчитана на 3 года. Занятия по данной программе проводятся очно, в форме учебно - тренировочных занятий. Продолжительность занятия 1 час 30 мин., 4,5 часов в неделю, 162 часа в год, 486 часов за 3 года

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1,5 часа.

## **1.2.Цели и задачи**

**Цель программы:** формирование у учащихся потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, через занятия баскетболом освоение и систематизация теоретических знаний, практических умений и навыков игры в баскетбол. В соответствии с целью данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

### **1.Воспитательные (личностные):**

Способствовать правильному физическому развитию детей, повышению работоспособности, закаливанию;

создать условия для развития основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирования жизненно важных двигательных умений и навыков;

привить интерес и потребности в систематических занятиях спортом;

способствовать приобретению необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливанию, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

### **2.Развивающие (метапредметные):**

развивать технико - тактические навыки и умения игры;

развивать функциональные возможности организма;

развивать уровень общефизической и специально-физической подготовленности;

развивать арсенал двигательных действий и физических упражнений, активно использовать их в самостоятельных занятиях.

### **3.Образовательные ( предметные):**

обучить тактическим, индивидуальным и командным действиям;

способствовать формированию необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формировать и совершенствовать жизненно важные двигательные умения и навыки;

обучить основам игры в баскетбол;

освоить знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по баскетболу.

Программа внеурочной деятельности направлена на реализацию следующих принципов:

– принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей;

– принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач;

- принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей;
- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

### 1.3. Учебный план.

#### Учебно-тематический план 1-го года обучения

Программный материал	Всего часов	Количество часов	
		теория	практика
Техническая подготовка	55	5	50
Тактическая подготовка	55	5	50
Общефизическая подготовка	10	1	9
Специальная физическая подготовка	12	1	11
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	20	3	17
Основы знаний	10	10	
Итого	162	25	137

#### Учебно-тематический план 2-го года обучения

Программный материал	Всего часов	Количество часов	
		теория	практика
Техническая подготовка	55	3	52
Тактическая подготовка	55	5	50
Общефизическая подготовка	10	1	9
Специальная физическая подготовка	12	1	11
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	20	3	17
Основы знаний	10	10	
Итого	162	25	137

#### Учебно-тематический план 3-го года обучения

Программный материал	Всего часов	Количество часов	
		теория	практика
Техническая подготовка	55	5	50
Тактическая подготовка	55	5	50
Общефизическая подготовка	10	1	9
Специальная физическая подготовка	12	1	11
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	20	2	18
Основы знаний	10	10	
Итого	162	25	137

#### 1.4. Содержание программы

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Структура знаний содержит 4 блока:

личностно-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;

знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе (эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.);

знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. (это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики);

знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;

знание правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно-массовых мероприятиях, правила личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, чтобы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками),



на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Упражнения для рук и плечевого пояса:

из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для мышц шеи и туловища:

наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц:

могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями; игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы:

упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; упражнения на гимнастической стенке; упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания; упражнения с набивными мячами; упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты:

повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен); бег с гандикапом с задачей догнать партнера; выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости:

общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости:

разнонаправленные движения рук и ног; кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка; перевороты вперед, в стороны, назад; стойки на голове, руках и лопатках; прыжки опорные через козла, коня; прыжки с подкидного мостика; прыжки на батуте; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; жонглирование двумя-тремя теннисными мячами; метание мячей в подвижную и неподвижную цель; метание после кувырков, поворотов.

Подвижные игры направлены на закрепление и совершенствование технических умений и навыков, а также они закладывают платформу для овладения

тактическими взаимодействиями, помогают сформировать такие качества, как способность правильно оценивать пространственные и временные отношения, быстро реагировать на сложившуюся игровую ситуацию, принимать верные решения.

Игры благотворно влияют на сердечно-сосудистую, мышечную, дыхательную системы, содействуют развитию и совершенствованию различных анализаторов. Эмоциональное состояние, вызванное подвижными играми, усиливает выброс гормона адреналина, который повышает мышечную деятельность, активизирует работу центральной нервной системы. Благоприятное значение подвижных игр достигается путем дозирования оптимальных нагрузок и положительными эмоциями играющих.

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, прыгучести. Причем в подвижных играх физические качества способны развиваться в комплексе. Соблюдение правил игры помогает воспитывать сознательность, дисциплинированность, честность, выдержку.

Правила игры — это обязательные требования для участников. Они определяют расположение и перемещения игроков, уточняют сущность поведения, права и обязанности играющих, устанавливают способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключается проявление творческой активности, инициативности играющих в рамках установленных правил.

#### Специальная физическая подготовка.

Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом.

Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки баскетболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической.

Арсенал и специфика двигательных действий баскетболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т.д.

Результативность соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно: скоростно- силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

Под прыгучестью подразумевают возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

Специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

быстрота и своевременность прыжка;

выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;

неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);

управление своим телом в безопорном положении;

точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

#### Практика.

Ведение мяча, с обводкой фишек, обручей, на месте с приседанием, одной рукой в упоре лёжа, прыгая на одной ноге вперёд, на стене одной рукой и поочерёдно двумя руками, в парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами,

во время «челночного» бега.

В направлении, указанном учителем жестом, с остановкой по сигналу. С произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.

Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.

По гимнастической скамейке.

Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.

Во время перестраивания из колонны по одному в колонну по четыре.

С переводом сзади с остановкой, с продолжением ведения мяча.

Эстафетный бег.

Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками).

Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем троём и т. д.).

А самые подвижные упражнения для баскетбола это всем известные «Салки» с ведением мяча (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков). Двойной шаг

После паса партнёра.

Пробегаая рядом, взять мяч из рук учителя, выполнить бросок после двойного шага.

Ведение, двойной шаг, вместо броска передача мяча партнеру.

Броски в кольцо в парах, тройках, четвёрках после двойного шага.

Передача в паре двух мячей в движении с двойным шагом и броском в кольцо.

Ведение, передача назад партнёру, который выполняет двойной шаг и бросок в кольцо.

Соревнования команд (игроки атакуют разные кольца после ведения и двойного шага, считая вслух командные попадания).

Добивание мяча.

Передача мяча в прыжке в паре, располагаясь по обе стороны от щита. Подбор мячей в паре (игроки стараются подобрать и забросить мяч в кольцо).

Подвижная игра «Борьба за мяч» (игроки стоят в кругах и передают мяч друг другу. Несколько водящих передвигаются между кругами и стараются перехватить мяч. Тот, кто поймал мяч, объявляет смену кругов. Тот, кто остался без круга, становится водящим).

Подвижная игра «Избавься от мяча» (игроков объединяют в две команды, которые становятся на разных сторонах площадки, где находятся мячи. Задача игроков — перекинуть все мячи на площадку соперника).

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, станке.

Акробатические упражнения.

Варианты челночного бега.

Развитие скоростных способностей.

Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением на расстоянии 30, 60, 100м.

Развитие скоростно – силовых способностей.

Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных исходных положений, подвижные игры, эстафеты, прыжки и многоскоки.

Развитие силовых способностей и силовой выносливости.

Лазание по канату, шесту, гимнастической стенке, подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.

Развитие выносливости.

Кроссовый бег, бег с препятствиями, минутный бег, круговая тренировка, повторное пробегание отрезков 60-100 м, двухсторонние игры.

Развитие гибкости.

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.

Техническая подготовка. Приёмы игры.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие).

Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту.

Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите.

#### Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический

план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;

взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и системаэшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

своевременное переключение от нападения к защите;

противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;

борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника;

ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

подстраховка;

«ловушки»;

смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих;

4 защитника - 5 нападающих;

взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту. Концентрированная защита включает:

систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

Игра по основным правилам баскетбола. Обучение приемам игры, совершенствование их в условиях, близких к соревновательным.

Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

Освоение терминологии, принятой в баскетболе.

Овладение командным языком, умение отдать рапорт.

Проведение упражнений по построению и перестроению группы.

В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

Правила игры и судейство.

## **Содержание программы 1-го года обучения**

### ***Основы знаний***

Техника безопасности:

понятие техники безопасности;

техника безопасности во время занятий физической культурой и спортивными играми;

правила техники безопасности на занятиях по баскетболу.

### **Теоретическая подготовка:**

дыхательная система и ее функции при занятиях физическими упражнениями; что такое дыхательный режим; его значение;

преимущества хорошей осанки и регулярных занятий физическими упражнениями;

влияние семьи и сверстников на индивидуальный выбор здорового образа жизни;

личностные положительные качества и влияние сверстников на поведение.

Что такое хорошее состояние, самочувствие?.

### **Общая физическая подготовка:**

основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;

ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе; бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут;

прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

метание малого мяча в цель и на дальность;

лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня; группировки, перекаты в группировке;

бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге;

прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки;

метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусках, вис-угол в висе.

кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;

старт из положения с опорой на одну руку, эстафета, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;

прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;

метания набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками и одной, метание малого мяча и гранаты весом в 300 грамм (мальчики), метание в цель;

силовые упражнения со штангой и гантелями, передвижение в висе;

бег с низкого старта, старт из различных исходных положений, бег с преодолением 2-3 вертикальных препятствий, бег с ускорением, поворот и переменный бег, кросс 2,5 – 3 км;

прыжок с места, тройной, пятерной с места, напрыгивание на высоту до 80 см, прыжки в высоту с прямого разбега, прыжки способом «перешагивание», прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин, опорные прыжки;

метание гранаты 300 г и 500 г на дальность;

подтягивание из вися, переворот в упор на низкой перекладине, переворот вперед на низкой жерди разновысоких брусьев;

лазание по канату на скорость с помощью ног.

### **Специальная физическая подготовка:**

броски, ловля мячей, передача партнеру;

остановка в движении по звуковому сигналу;



подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

различные игры и игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами, стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку), различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком;

ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

ведение мяча с изменением направления;

бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от грудипосле ведения с отражением от щита;

сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки; ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага; ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;

броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

учебная игра в баскетбол по упрощенным правилам;

повороты на месте, остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх, ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока;

передача мяча одной рукой от плеча после ведения, передача мяча на месте с отскоком от пола;

броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;

индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча;

игра в защите, опека игрока; учебная двухсторонняя игра.

### **Техническая подготовка**

Техника – основа спортивного мастерства. Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.

Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Техника нападения: Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с постановкой и после ведения с остановкой.

Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Характеристика основных приемов *техники*: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения:

индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок;

групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

#### Тактика защиты:

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита;

контрольные игры и соревнования;

правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Практические занятия.

учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

## **Содержание программы 2-го года обучения**

### ***Основы знаний***

Техника безопасности: техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу;

правила поведения и действия тренера-преподавателя в чрезвычайных ситуациях;

правила поведения занимающихся в спортивном зале; правила обращения со спортивным инвентарем.

**Теоретическая подготовка:**

реакция организма на различные физические нагрузки;

самосовершенствование в целях повышения уровня двигательной и технической подготовленности;

двигательные качества человека и их развитие;

постановка реальных личных целей в процессе самосовершенствования и самовоспитания;

отношение к своим товарищам по группе, команде при проявлении ими негативного поведения;

что такое дисциплина;

что такое физкультурно-спортивная этика.

**Общая физическая подготовка:**

бег до 10-12 минут, повторный и переменный бег на отрезках 60-150 м, бег до 12-15 минут, кросс в чередовании с ходьбой до 30 минут, повторный и переменный бег, спринт;

прыжки с места, тройной с места, опорные прыжки на высоте 115-125 см, прыжки через скакалку, прыжки в длину с места, напрыгивания на высоту 80-90-100 см;

метание гранаты 300, 500 г, метание гранаты и других предметов в цель, набивного мяча;

подъем переворотом в упор, подтягивание сериями, подтягивание из виса, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, поднимание туловища из различных исходных положений, угол в упоре, лазание по канату на время без помощи ног.

**Специальная физическая подготовка:**

ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза, ловля катящегося мяча на месте и в движении, передача мяча одной рукой снизу на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места и в движении, ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках, передача мяча на месте при встречном движении с отскоком от пола;

бросок от головы, бросок снизу двумя руками, бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега;

быстрое нападение;

индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

**Техническая подготовка:**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты.

Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча сотскоком от пола. Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски изученными ранее способами со средних дистанций. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски.

Техника защиты. Накрывание мяча при броске с места. Овладение мячом, отскочившим от кольца.

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения:

индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «набросок» с последующим ведением, передачей, броском;

групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников;

командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

#### Тактика защиты:

индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении;

групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка);

командные действия, прессинг.

### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибала», «Собачка», футбол, салки ит.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением осоревнованиях. Судейство соревнований.

Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

## **Содержание программы 3-го года обучения**

### **Основы знаний**

Техника безопасности:

техника безопасности во время занятий спортивными играми;

правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях по баскетболу.

### **Теоретическая подготовка:**

функции клеток в выделении энергии;

значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне;

гигиенические основы знаний занятий физическими упражнениями;

общее и индивидуальное развитие (почему у некоторых подростков скачок в росте начинается раньше, чем у других);

правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию выносливости, и планирование соответствующей нагрузки;

индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности;

проведение занятий с обучающимися младшего возраста классов.

### **Общая физическая подготовка**

старты из различных исходных положений по внезапному и неожиданному сигналу;

спринт, ускорение по 50-60 м. Повторный переменный бег на отрезках 100-200 м;

различные упражнения с баскетбольными, набивными мячами весом 1, 2, 3 кг для развития силы кисти;

баскетболист должен уметь быстро бегать, обладать хорошей выносливостью и достаточно развитыми скоростно-силовыми качествами;

в процессе подготовки баскетболиста используется бег на короткие отрезки, кроссы, силовые упражнения в висах и упорах, со штангой, гирями и гантелями;

скоростно-силовые качества можно успешно развивать при помощи такого упражнения как лазание по канату без помощи ног на время (время может быть заданным, например, 5 с, 7 с и т.п.);

прыжки, напрыгивания, прыжки в глубину, высоко-далекие и опорные прыжки, прыжки через препятствия.

Обучающиеся уже овладели набором основных приемов и теперь продолжают свое совершенствование в играх, турнирах и соревнованиях.

### **Специальная физическая подготовка:**

передвижение в нападении и защите;

ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита, ловля мяча после отскока, передача одной рукой от плеча на различные расстояния с места и в движении, передача одной рукой из-за спины;

передача мяча одной рукой переводом, передача мяча назад под рукой, ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой, передача мяча от головы;

ведение мяча;

броски по кольцу, броски в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки (с преодолением сопротивления), бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке, после ловли мяча, добивание мяча в корзину;

взаимодействие игроков в нападении и в защите, борьба двух защитников с двумя нападающими за отскочивший мяч после неудачного броска издали;

позиционное нападение, зонная защита; двухсторонняя игра.

### **Техническая подготовка**

Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

Техника нападения. Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от

головой и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной рукой от плеча со средних и дальних дистанций.

Техника защиты. Отбивание мяча.

### **Тактическая подготовка**

Тактика нападения. Индивидуальные действия: применение изученных приемов в сочетании с финтами «без мяча» и «с мячом». Заслоны игроку с мячом и игроку без мяча.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход и малая восьмерка, наведение, пересечение. Командные действия: разучивание комбинаций при вбрасывании из-за боковой.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: действия одного защитника против двух нападающих, отступление при заслонах.

Групповые действия: проскальзывание, противодействие тройке, скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты зонной защиты.

Контрольные игры и соревнования. Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

### **Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей**

Подвижные игры с мячом и без мяча («Вышибалы», «Собачка», футбол, салки и т.д.). Тренировочные игры 1 на 1, 3 на 3, 5 на 5. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Классификация физических упражнений используемых в представленной программе:

По преимущественной направленности	Виды упражнений
Целевой направленности	Общеразвивающие, спортивные
На развитие двигательных способностей	Координационные, скоростные, скоростно-силовые, силовые, на выносливость, гибкость
По структуре движений	Циклические, ациклические, смешанные
По особенностям режима работы	Динамические, статические, комбинированные
По режиму энергообеспечения	Аэробные, анаэробные, аэробно-анаэробные
По интенсивности работы	Большой, средней, умеренной интенсивности
По отношению к спортивной специализации	Соревновательные и вспомогательные (общеподготовительные, специально-подготовительные, подводящие, развивающие, имитационные)

Для максимальной эффективности ведения учебно-тренировочного процесса в представленной программе используется широкий спектр методов для освоения технико-тактических действий в избранном виде спорта, развития ОФП и СФП.

1. Вербальные методы: для непосредственного показа отдельных упражнений, демонстрации наглядных аналогов действий.
2. Специфические методы спортивной тренировки.

Методы строго регламентированных упражнений (в которых заранее регламентируется объем и интенсивность нагрузки и интервалы отдыха, порядок выполнения упражнений).

Игровой метод (способ выполнения двигательной деятельности, в соответствии с образным сюжетом.)

Соревновательный метод (регламентированный правилами соревнований).

Комбинированные методы («круговая» тренировка, тренировка по «станциям»).

### **1.5. Планируемые результаты освоения программы .**

#### **Предметные результаты :**

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 занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

умение оказывать помощь занимающимся 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.

#### **Метапредметные результаты :**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы «Спортивные игры», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

#### **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 учетом 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.

Реализация программы - 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 учащихся;

учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;

участвовать в коллективном обсуждении.

### **Планируемые результаты**

По итогам обучения обучающиеся должны:

#### **знать:**

- значение здорового образа жизни;
- историю развития баскетбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- основы атакующих и защитных действий;
- теоретические основы баскетбола;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий.

#### **уметь:**

- ориентироваться в действиях с партнерами и соперниками;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- осуществлять соревновательную деятельность;
- выполнять групповые комбинации в стандартных ситуациях;
- применять основные приемы игры в баскетбол (перемещение, ведение мяча, передачи обманные движения, броски в кольцо различными способами);
- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- организовывать и судить соревнования.



**владеть:**

- двигательными действиями, применяющимися в баскетболе, применять их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- индивидуальными навыками владения мячом;
- индивидуальными навыками владения мячом;
- основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;
- техникой игры.

## Раздел 2. «Комплекс организационно педагогических условий»

### 2.1.Календарно – тематический план

№ п/п	Месяц	Чи сл о	Время проведен ия занятий	Форма занятия	Количе ство часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1,2				Учебно тренировочное	2	Инструктаж по ОТ и ТБ. Комплексное тестирование.	спортзал	Начальный контроль
3,4				Учебно тренировочное	2	Совершенствование поступательной передачи и броска в движении в сочетании с развитием быстроты.	спортзал	Текущий
5				Учебно тренировочное	1	Техника выбивания мяча из рук соперника и броска двумя руками от головы в прыжке в сочетании с развитием скоростно – силовой выносливости.	спортзал	Текущий
6,7				Учебно тренировочное	2	Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении « тройка».	спортзал	Текущий
8,9				Учебно тренировочное	2	Обучение выбивания мяча при ведении в сочетании с совершенствованием броска двумя руками от головы в прыжке и развитием координационных способностей.	спортзал	Текущий

10,11				Учебно тренировочное	2	Совершенствование поступательной передачи и разновидностей броска в движении в сочетании с развитием скоростной выносливости.	спортзал	Текущий
12,13				Учебно тренировочное	2	Обучение групповому тактическому взаимодействию в нападении « тройка» в сочетании с совершенствованием изученных технико – тактических способностей.	спортзал	Текущий
14				Учебно тренировочное	1	Совершенствование выбивания мяча при ведении, поступательной передачи и прохода броска в движении, в сочетании с развитием быстроты.	спортзал	Текущий
15,16				Учебно тренировочное	2	Обучение броску мяча одной рукой от головы в прыжке на два счета в сочетании с развитием скоростно – силовых способностей.	спортзал	Текущий
17,18				Учебно тренировочное	2	Совершенствование группового тактического взаимодействия в нападении « тройка», в сочетании с другими технико – тактическими действиями.	спортзал	Текущий
19,20				Учебно тренировочное	2	Обучение броску мяча одной рукой от головы в прыжке на два счета в сочетании с развитием координационных способностей.	спортзал	Текущий
21,22				Учебно тренировочное	2	Совершенствование выбивания мяча при ведении, поступательной передачи и броска в движении, в сочетании с	спортзал	Текущий

						развитием скоростной выносливости.		
23				Учебно тренировочное	1	Комплексное совершенствование техники – тактических действий в условиях игрового противоборства.	спортзал	Текущий
24,25				Учебно тренировочное	2	Обучение остановке прыжком после ведения мяча в сочетании с броском одной рукой от головы в прыжке на два счета.	спортзал	Текущий
26,27				Учебно тренировочное	2	Совершенствование изученных игровых приемов в сочетании с развитием скоростно – силовой выносливости.	спортзал	Текущий
28,29				Учебно тренировочное	2	Комплексное совершенствование техники – тактических действий в условиях игрового противоборства.	спортзал	Текущий
30,31				Учебно тренировочное	2	Обучение остановке прыжком после ведения мяча в сочетании с броском одной рукой от головы в прыжке.	спортзал	Текущий
32				Учебно тренировочное	1	Комплексное совершенствование техники – тактических действий в условиях игрового противоборства.	спортзал	Текущий
33,34				Учебно тренировочное	2	Совершенствование прохода – броска и индивидуальных действий в условиях единоборства в сочетании с развитием быстроты.	спортзал	Текущий
35,26				Учебно	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий

				тренировочное				
37,38				Учебно тренировочное	2	Совершенствование броска мяча одной рукой от головы в прыжке в сочетании с развитием скоростно – силовых качеств.	спортзал	Текущий
39,40				Учебно тренировочное	2	Совершенствование индивидуальных техники – тактических действий в нападении и защите.	спортзал	Текущий
41				Учебно тренировочное	1	Учебная игра.	спортзал	Текущий
42,43				Учебно тренировочное	2	Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении «заслон наведением» в сочетании с развитием координационных способностей.	спортзал	Текущий
44,45				Учебно тренировочное	2	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «треугольник» в сочетании 30с совершенствованием изученных техники – тактических действий.	спортзал	Текущий
46,47				Учебно тренировочное	2	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении «малая восьмерка» в сочетании с изученными техническими приемами.	спортзал	Текущий
48,49				Учебно тренировочное	2	Обучение блокированию нападающего защитником и овладение мячом при	спортзал	Текущий

						борьбе за отскок в своем щите.		
50				Учебно тренировочное	1	Обучение групповому тактическому взаимодействию игроков в защите «переклочение».	спортзал	Текущий
51,52				Учебно тренировочное	2	Совершенствование блокирования нападающего защитником и овладение мячом при борьбе за отскок в своем щите.	спортзал	Текущий
53,54				Учебно тренировочное	2	Обучение основам позиционного нападения через центрального игрока в сочетании с комплексным совершенствованием технико – тактических действий.	спортзал	Текущий
55,56				Учебно тренировочное	2	Обучение основам зонной системы защиты 2-1-2, в сочетании с совершенствованием изученных технико – тактических действий.	спортзал	Текущий
57,58				Учебно тренировочное	2	Комплексное совершенствование позиционного нападения через центрального и зонной системы защиты в расстановке 2-1-2.	спортзал	Текущий
59				Учебно тренировочное	1	Совершенствованием разновидностей шифровых бросков в сочетании с развитием координационных способностей.	спортзал	Текущий
60,61				Учебно	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий

				тренировочное				
62,63				Учебно тренировочное	2	Комплексное тестирование.	спортзал	Этапный контроль
64,65				Учебно тренировочное	2	Обучение групповому тактическому взаимодействию в защите «проскальзывание» в сочетании с совершенствованием группового тактического взаимодействия в нападении «двойка».	спортзал	Текущий
66,67				Учебно тренировочное	2	Взаимосвязанное совершенствование технико – тактических действий в нападении и защите.	спортзал	Текущий
68				Учебно тренировочное	1	Тактическое взаимодействие игроков в защите «проскальзывание», в сочетании с групповым взаимодействием в нападении «малая восьмерка».	спортзал	Текущий
69,70				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
71,72				Учебно тренировочное	2	Обучение накрыванию и отбиранию мяча при броске в сочетании с совершенствованием передач в прыжке.	спортзал	Текущий
73,74				Учебно тренировочное	2	Комплексное совершенствование групповых тактических взаимодействий в условиях игрового противоборства	спортзал	Текущий
75,76				Учебно	2	Совершенствование добивания мяча в сочетании с развитием быстроты,	спортзал	Текущий

				тренировочное		координационных способностей, скоростно – силовых качеств.		
77				Учебно тренировочное	1	Обучение накрыванию и отбиранию мяча в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке.	спортзал	Текущий
78,79				Учебно тренировочное	2	Комплексное совершенствование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите.	спортзал	Текущий
80,81				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
82,83				Учебно тренировочное	2	Совершенствование техники добивания мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей бросков.	спортзал	Текущий
84,85				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
86				Учебно тренировочное	1	Комплексное совершенствование изученных групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	спортзал	Текущий
87,88				Учебно тренировочное	2	Комплексное развитие физических качеств баскетболистов.	спортзал	Текущий
89,90				Учебно тренировочное	2	Учебная игра	спортзал	Текущий



91,92				Учебно тренировочное	2	Совершенствование добивания мяча и разновидностей броска в прыжке в сочетании с развитием скоростно – силовых качеств и быстроты.	спортзал	Текущий
93,94				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
95				Учебно тренировочное	1	Обучение передаче мяча из рук в руки после его ведения.	спортзал	Текущий
96,97				Учебно тренировочное	2	Освоение техникой передачи мяча двумя руками от головы на месте, в сочетании с развитием координационных способностей.	спортзал	Текущий
98,99				Учебно тренировочное	2	Овладение техникой обоюдных движений на проход, с атакой корзины.	спортзал	Текущий
100,101				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
102,103				Учебно тренировочное	2	Совершенствование обоюдных движений на проход в сочетании со скоростным ведением мяча, с изменением направления движений.	спортзал	Текущий
104				Учебно тренировочное	1	Совершенствование техники и точности пробития штрафных бросков.	спортзал	Текущий
105,106				Учебно тренировочное	2	Комплексное совершенствование приемов техники нападения и защиты.	спортзал	Текущий

107,108				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
109,110				Учебно тренировочное	2	Комплексное совершенствование приемов техники нападения и защиты.	спортзал	Текущий
111,112				Учебно тренировочное	2	Совершенствование техники обоюдных движений на проход, с атакой корзины	спортзал	Текущий
113				Учебно тренировочное	1	Учебная игра.	спортзал	Текущий
114,115				Учебно тренировочное	2	Комплексное развитие физических качеств баскетболиста.	спортзал	Текущий
116,117				Учебно тренировочное	2	Учебная игра	спортзал	Текущий
118,119				Учебно тренировочное	2	Учебная игра	спортзал	Текущий
120,121				Учебно тренировочное	2	Учебная игра	спортзал	Текущий
122				Учебно тренировочное	1	Учебная игра	спортзал	Текущий
123,124				Учебно тренировочное	2	Учебная игра	спортзал	Текущий
125,126				Учебно тренировочное	2	Игровая тренировка.	спортзал	Текущий
127,128				Учебно	2	Совершенствование группового тактического взаимодействию в защите	спортзал	Текущий

				тренировочное		« проскальзывание» в сочетании с совершенствованием группового тактического взаимодействия в нападении « двойка».		
129,130				Учебно тренировочное	2	Взаимосвязанное совершенствование технико – тактических действий в нападении и защите.	спортзал	Текущий
131				Учебно тренировочное	1	Тактическое взаимодействие игроков в защите « проскальзывание», в сочетании с групповым взаимодействием в нападении «большая восьмерка».	спортзал	Текущий
132,133				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
134,135				Учебно тренировочное	2	. Комплексное тестирование	спортзал	Этапный контроль
136,137				Учебно тренировочное	2	Комплексное совершенствование групповых тактических взаимодействий в условиях игрового противоборства	спортзал	Текущий
138,139				Учебно тренировочное	2	Совершенствование добивания мяча в сочетании с развитием быстроты, координационных способностей, скоростно – силовых качеств.	спортзал	Текущий
140				Учебно тренировочное	1	Накрывание и отбирание мяча в сочетании с совершенствованием разновидностей броска в прыжке.	спортзал	Текущий

141,142				Учебно тренировочное	2	Комплексное совершенствование индивидуальных, групповых, командных тактических действий в нападении и защите.	спортзал	Текущий
143,144				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
145,146				Учебно тренировочное	2	Совершенствование техники добивания мяча в корзину в сочетании с совершенствованием разновидностей бросков.	спортзал	Текущий
147,148				Учебно тренировочное	2	Учебная игра.	спортзал	Текущий
149				Учебно тренировочное	1	Комплексное совершенствование изученных групповых тактических взаимодействий в нападении и защите.	спортзал	Текущий
150,151				Учебно тренировочное	2	Комплексное развитие физических качеств баскетболистов.	спортзал	Текущий
152,153				Учебно тренировочное	2	Учебная игра	спортзал	Текущий
154,155				Учебно тренировочное	2	Обучение групповому тактическому взаимодействию двух игроков в нападении « заслон наведением» в сочетании с развитием координационных способностей.	спортзал	Текущий
156,157				Учебно	2	Совершенствование группового тактического взаимодействию трех	спортзал	Текущий

				тренировочное		игроков в нападении « треугольник» в сочетании с совершенствованием изученных технико – тактических действий.		
158				Учебно тренировочное	1	Обучение групповому тактическому взаимодействию трех игроков в нападении « малая восьмерка» в сочетании с изученными техническими приемами.	спортзал	Текущий
159,160				Учебно тренировочное	2	Комплексное тестирование	спортзал	Этапный контроль
161,162				Учебно тренировочное	2	Комплексное тестирование	спортзал	Итоговый контроль

## 2.2. Условия реализации программы

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

### **Материально-технического обеспечения:**

спортивный зал для занятий баскетболом;

спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);

обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### **Информационное обеспечение:**

использование интернет -ресурса;

работа с сайтом лицея (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

### **Кадровое обеспечение:**

педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе баскетбола обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации (приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»).

Законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;

Конвенцию о правах ребенка;

возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся;

методику поиска и поддержки одаренных детей;

содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;

методы развития и повышения мастерства обучающихся;

современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;

технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;

технологии педагогической диагностики;

основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;

правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

### **2.3. Формы аттестации**

**Аттестация** – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (Положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

анализ полноты реализации образовательной программы секции баскетбола; соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;

выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;

внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции, курса программы.

**Формы проведения аттестации** определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Для оценки уровня развития ОФП и СФП, технико – тактической подготовленности учащихся, в избранном виде спорта в представленной программе предусмотрено тестирование учащихся в конце каждого тренировочного мезоцикла (этапный контроль) и в начале (начальный контроль) и конце учебно-тренировочного макроцикла (итоговый контроль). Результаты тестирования отслеживаются в форме сравнительного анализа результатов в начале и конце каждого тренировочного мезоцикла и в начале и конце всего учебно-тренировочного макроцикла. Такой механизм, критерии и форма отслеживания результатов тестирования дадут объективную картину освоения воспитанниками многолетнего процесса обучения и адаптации к физическим нагрузкам.

Сентябрь. Начальный контроль тренировочного макроцикла.

Ноябрь.2023.Этапный контроль 1 тренировочного мезоцикла.

Март.2024. Этапный контроль 2 тренировочного мезоцикла.

Май.2024. Этапный контроль 3 тренировочного мезоцикла.

Май.2024.Итоговый контроль тренировочного макроцикла.

## 2.4. Контрольно – оценочные материалы

### Контрольно – оценочные материалы 1-го года обучения

	мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	О.Ф.П.					
1.Бег 60 метров	9.7	9.9	10.6	9.9	10.4	10.9
2.Прыжок в длину с места	200	175	165	185	175	155
3.Бег на выносливость 1 км	4.10	4.20	4,35	4,35	5,10	5,20
4.Челночный бег 4x9 м	10,5	10,8	11,6	10,6	11,0	11,8
5. бег на средние дистанции 500м.	1,47	2.05	2.20	1.10	1.15	1.25
6. Отжимания	35	30	15	15	10	5
7.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	42	34	46	39	27
<b>С.Ф.П.</b>						
1.Ведение мяча с изменением направления движения 2x 15 м.  По команде «На старт» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой	9,0	9,3	9,5	10,0	9,9	10,3



и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию						
2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.  По команде «Марш» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря в руки мяч, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь.	8,5	8,8	9,0	8,8	9,0	9,5
3.Штрафной бросок,10 бросков (количество попаданий)  Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Засчитывается каждый попавший в кольцо мяч.	5	4	3	5	4	3
4.Бросок в движении,10 бросков (количество попаданий)  По команде учителя ученик начинает	6	6	5	5	3	3

ведение от средней линии справа от стороны щита, выполняет 2 шага и бросок в кольцо с отскоком от щита 10 раз.						
5.Передачи мяча в стену за 30 сек.(количество передач)  Учащийся располагается в трех метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек выполняет передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивает. подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек.	20	19	19	18	18	17

## Контрольно – оценочные материалы 2- го года обучения

	мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<b>О.Ф.П.</b>					
1. Бег 60 метров	9,7	9,9	10.6	9.8	10.3	10.8
2. Прыжок в длину с места	200	173	162	183	170	155
3. Бег на выносливость 1 км	4.05	4.10	4,25	4,35	5,05	5,33
4. Челночный бег 4х9 м	10,2	10,8	11,6	10,6	10,9	11,7
5. бег на средние дистанции 500м.	1,47	2.05	2.18	1.05	1.115	1.25
6. Отжимания	35	30	15	15	10	5
7.Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	42	34	46	39	27
<b>С.Ф.П.</b>						
1.Ведение мяча с изменением направления движения 2х 15 м.  По команде «На старт» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча	8,9	9,2	9,4	9,6	9,8	10,3

<p>правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию</p>						
<p>2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м.</p> <p>По команде «Марш» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря в руки мяч, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь.</p>	8,4	8,6	8,9	8,7	8,9	9,2
<p>3. Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий)</p> <p>Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Засчитывается каждый попавший</p>	5	4	3	5	4	3

В КОЛЬЦО МЯЧ.						
<p>4.Бросок в движении,10 бросков (количество попаданий)</p> <p>По команде учителя ученик начинает ведение от средней линии справа от стороны щита, выполняет 2 шага и бросок в кольцо с отскоком от щита 10 раз.</p>	6	6	5	5	3	3
<p>5.Передачи мяча в стену за 30 сек.(количество передач)</p> <p>Учащийся располагается в трех метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек выполняет передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивает. подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек.</p>	20	19	19	18	18	17

### Контрольно – оценочные материалы 3-го года обучения

	мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	<b>О.Ф.П.</b>					
1. Бег 60 метров	9.8	10.0	10.5	9.9	10.2	10.7
2. Прыжок в длину с места	200	175	165	185	175	155
3. Бег на выносливость 1 км	4.00	4.15	4,30	4,30	5,00	5,30
4. Челночный бег 4х9 м	10,0	10,6	11,4	10,4	10,8	11,6
5. Бег на средние дистанции 500м.	1,45	2.00	2.15	1.00	1.10	1.20
6. Отжимания	35	30	15	15	10	5
7. Подъемы туловища из положения лежа за 1 мин	50	42	34	46	39	27
<b>С.Ф.П.</b>						
1. Ведение мяча с изменением направления движения 2х 15 м. По команде «На старт» учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде «Марш» учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3м друг от друга. Фиксируют время, которое показывает	8,8	9,0	9,3	9,5	9,7	10,0

ученик, пересекая финишную линию						
2. Челночный бег с ведением мяча 3x10 м. По команде «Марш» ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря в руки мяч, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь.	8,3	8,5	8,8	8,6	8,8	9,0
3. Штрафной бросок, 10 бросков (количество попаданий) Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой с линии штрафного броска выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Засчитывается каждый попавший в кольцо мяч.	5	4	3	5	4	3
4. Бросок в движении, 10 бросков (количество попаданий) По команде учителя ученик начинает ведение от средней линии справа от стороны щита, выполняет 2 шага и бросок в кольцо с отскоком от щита 10 раз.	6	6	5	5	3	3

5.Передачи мяча в стену за 30 сек.(количество передач) Учащийся располагается в трех метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек выполняет передачи в стену обеими руками от груди. По свистку передачи заканчивает. подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек.	20	19	19	18	18	17
---	----	----	----	----	----	----

## 2.5. Методические обеспечение

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.).

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.



Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## 2.6.Список литературы

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844
3. «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
4. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
5. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
6. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
7. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
8. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
9. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
10. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
11. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
12. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» sportscool-1@mail.ru.
13. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
14. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
15. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
16. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.
17. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
18. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
19. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.

20. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
21. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
22. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
23. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
24. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
25. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
26. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;
27. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
28. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
29. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
30. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры Санкт – Петербург 2014 год Воробьева В.В.  
<http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologii-raznourovnevogo-obucheniya-na>.