

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Корткерос

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «20» 02 2024 г.

Утверждаю:
Директор
МОУ «СОШ» с. Корткерос
Э.Н. Нестерова
Принят 100 / 07 / 02 2024
« 02 » 02 20 24 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Баскетбол

Объединение: спортивная секция «Баскетбол»
Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся 11-18 лет
Срок реализации - 1 год

Разработчик:
Вишератин Андрей Васильевич,
учитель физической культуры

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана для реализации на базе МОУ «СОШ» с. Корткерос. Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий. Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Новизна и отличительные особенности 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.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но

сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра «Баскетбол», в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек. В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Педагогическая целесообразность

Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Адресат программы

Программа предназначена для детей 11-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Наполняемость учебной группы до 20 человек. Минимальное количество обучающихся в группе 8-10 человек.

Объем программы – 204 часа за весь период обучения.

Сроки освоения программы – 34 недели, 9 месяцев, 1 год.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы). В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни) может быть организовано самостоятельное изучение программного материала учащимися с последующим контролем со стороны педагога.

Форма организации образовательного процесса - групповое учебной занятие. (командная, малыми группами) и индивидуальная. Формы проведения занятий - тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Особенностью организации обучения является:

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приёмов игры и широты взаимодействий с партнёрами;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе занятий;
- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий.

Результатом образовательной деятельности детей по программе «Баскетбол» являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие учащихся:

- приобретение теоретических знаний, а также основ здорового образа жизни;
- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- овладение основами игры в баскетбол;
- рост личностного и социального развития ребёнка.

Режим занятий

Занятия проводятся в спортивном зале школы 2 раза в неделю по 2 академических часа (90 минут). Продолжительность одного часа занятий для учащихся составляет 45 мин. Перерыв между занятиями составляет 10 минут после часа занятий.

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
I	6	204

Цель и задачи программы

Цель:

- создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

<u>Задачи</u>	<u>Планируемые результаты</u>
- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;	Основы знаний о здоровом образе жизни Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
-укреплять опорно-двигательный аппарат детей;	Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
-углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;	Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих; Знать: Правила игры в баскетбол
-укреплять опорно-двигательный аппарат детей;	Тактические приемы в баскетболе Личностные результаты
-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;	Проводить судейство матча Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр Воспитать стремление к здоровому образу жизни
способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;	Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
-формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;	Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

-целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

-расширить спортивного кругозора детей.

-прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

-пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Знать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

понимать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

понимать ценности здорового и безопасного образа жизни;

владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

проводить судейство по баскетболу;

организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих

	упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
--	---

Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
РАЗДЕЛ 1. Общие основы баскетбола. 12 часов				
1	Техника безопасности.	2	1	1
2	История развития баскетбола. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	2	2	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
4	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов.	2	1	1
5-6	Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста Входной контроль	4	1	3
РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка. 54 часов				
7	Строевые упражнения	2		2
8-10	Упражнения для рук плечевого пояса	6	1	5
11-13	Упражнения для ног	6	1	5
14	Упражнения для шеи и туловища	2		2
15-17	Упражнения для развития всех групп мышц	6	1	5
18-19	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	4		4
20-21	Упражнения для развития быстроты	4		4
22-23	Упражнения для развития ловкости	4		4
24-25	Упражнения для развития гибкости	4		4
26-27	Упражнения для развития прыгучести	4		4
28-29	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	4		4

30-31	Упражнения для развития чувства мяча	4		4
32-33	Учебная игра	4		4
РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка. 104 часа				
Техническая подготовка. 46 часов				
34-35	Обучение передвижению в стойке баскетболиста	4	1	3
36-37	Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	4	1	3
38-39	Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад	4	1	3
40	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	2	1	1
41	Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	2	1	1
42-43	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	4	1	3
44-45	Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	4	1	3
46-47	Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов	4	1	3
48-49	Техника нападения	4	1	3
50-51	Техника защиты	4	1	3
52-55	Учебная игра	8		8
56	Промежуточная аттестация	2	1	1
Тактическая подготовка. 58 часов				
57-59	Тактика нападения. Выход для получения мяча на свободное место	6	1	5
60-62	Обманный выход для отвлечения защитника	6	1	5
63	Розыгрыш мяча короткими передачами	2		2
64-66	Тактика нападения. Атака кольца	6	1	5
67-68	Тактика нападения. «Передай мяч и выходи»	4	1	2
69-70	Тактика нападения. Наведение своего защитника на партнера	4	1	3
71-72	Тактика защиты. Противодействие получению мяча	4	1	3
73-74	Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место	4		4
75-76	Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча	4		4
77-78	Тактика защиты. Противодействие атаке кольца	4	1	3

79-80	Подстраховка. Система личной защиты	4	1	3
81-85	Учебная игра	10		10
РАЗДЕЛ 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность. 34 часов				
86-88	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям	6	1	5
89-91	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола	6	1	5
92-93	Правила игры и методика судейства. Учебная игра	4	1	3
94-100	Игры в зачет Спартакиады. Товарищеские игры	14		14
101-102	Итоговая аттестация	4	2	2
	Итого	204	32	172

Содержание учебного плана

Раздел 1. Общие основы баскетбола (12 ч.) (правила требований безопасности и теоретическая подготовка). Представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

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. Теоретическая подготовка - обязательная часть общей подготовки баскетболистов. Она помогает вооружить занимающихся широким запасом сведений о системе спортивных занятий, закономерностях двигательной деятельности и содержании игры. Теоретическая подготовка повышает сознательность и активность занимающихся, они лучше усваивают практический материал, легче ориентируются в тех знаниях, которыми постоянно обогащаются в процессе занятий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, докладов, обзорных лекций, рефератов, продолжительностью 15-30 минут, или на специальных теоретических занятиях, продолжительностью 20-30 минут. Теоретические знания также приобретаются учащимися в ходе практических занятий. Чтобы привить интерес к углублению теоретических знаний, целесообразно практиковать домашние задания с последующим опросом по материалам прочитанной специальной литературы. Желательно, чтобы у каждого занимающегося была своя спортивная библиотека.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (54 ч.)

Даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. Общефизическая подготовка баскетболистов основана на применении разнообразных средств, направленных на развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости, гибкости. Общая физическая подготовка предусматривает гармоничное развитие тела подростков, укрепление опорно-двигательного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем, улучшение координации движений и общее повышение

уровня развития двигательных качеств. В качестве основных средств, здесь применяются упражнения из различных видов спорта, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. К ним относятся обще развивающие, гимнастические, акробатические упражнения, ходьба на лыжах, футбол, ручной мяч, лёгкая атлетика и др., а также целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения

- Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.
- Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два.
- Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания.
- Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте.
- Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.
- Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) -

- сгибание и разгибание рук,
- вращения, махи,
- отведение и приведение,
- рывки одновременно обеими руками и разновременнo, 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 шеи и туловища

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

Упражнения для развития всех групп мышц

Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками. Как средства общей физической подготовки, используются целенаправленные упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости), скоординированное развитие которых является необходимым условием успешной подготовки баскетболиста.

Краткая характеристика основных физических качеств

Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Максимальная сила, которую может проявить человек зависит с одной стороны от биохимических характеристик движения, с другой - от величины напряжения отдельных мышечных групп и их взаимного сочетания.

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 партнёра.
- Переноска и перекладывание груза.
- Лазание по канату, шесту, лестнице.
- Перетягивание каната.
- Упражнения на гимнастической стенке.
- Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания.
- Упражнения с набивным мячом.
- Борьба.

Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы проявления быстроты:

- латентное время двигательной реакции;
- скорость отдельного движения;
- частота движений.

Эти формы быстроты относительно независимы друг от друга. Сочетание трёх указанных форм определяет все случаи проявления быстроты. Обычно быстрота проявляется комплексно.

Упражнения для развития быстроты

- Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. со старта и сходу. С максимальной скоростью.
- Бег по наклонной плоскости вниз.
- Бег за лидером.
- Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок. Гибкость подразделяется на общую и специальную. Общая гибкость - подвижность во всех суставах, обеспечивающая выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость - гибкость для выполнения специальных двигательных действий.

Упражнения для развития гибкости

- Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
- Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат).
- Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вниз, вперёд, вверх, за голову, за спину);
- Перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
- Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ловкость - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Это способность быстро выбирать и выполнять нужное действие исходя из требований быстроменяющейся обстановки. Измерители ловкости (координационная сложность задания, точность его выполнения, время выполнения задания).

Упражнения для развития ловкости

- Разнонаправленные движения рук и ног.
- Кувырки вперёд- назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка.
- Перевороты вперёд, в сторону, назад.
- Стойки на голове, руках, лопатках.
- Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне, равновесие при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.
- Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами.

- Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий»:

- с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием,
- кувырки, с различными перемещениями,
- переноска нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), - ловля и метание мячей,
- игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), волейбол и бадминтон.

Выносливость - способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выносливость, это способность противостоять утомлению. Мерилом выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Упражнения для развития общей выносливости

- Бег равномерный и переменный 1000, 1500, 2000 м.
- Дозированный бег по пересечённой местности от 3-х минут до 1 часа.
- Плавание с учётом, без учёта времени.
- Прохождение дистанции от 3-х до 10 км.
- Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.
- Туристские походы.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

- Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
- Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину.
- Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
- Игры с отягощениями.
- Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
- Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра.

Для развития скоростно-силовой выносливости применяются:

- упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
- Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.
- Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Специальная ловкость.

Используются упражнения:

- подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения, ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.
- Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.
- Броски мяча в стену, (батут) с последующей ловлей.
- Ловля мяча от стены (батута), после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.
- Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища).
- Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударом в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра.
- Комбинирование упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).
- Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.
- Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 метра.

Прыжковые упражнения.

- Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями).
- Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определённом количестве прыжков; на количество прыжков при определённом отрезке от 10 до 50 м.).
- Прыжки на одной ноге, на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Прыжки в сторону (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперёд, назад.
- Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Быстрота и ловкость.

- Ускорения, рывки на отрезках от 3-х до 40 м. из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд.
- Бег с максимальной частотой шагов, на месте и перемещаясь.
- Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его.
- Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд,
- Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Специальные упражнения.

- Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями.
- Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.
- Передвижения в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.
- Передвижения на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками.
- Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие).
- Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лёжа на спине на скамейке.
- Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг.) на точность, дальность, быстроту.
- Метание камней с отскоком от поверхности воды.
- Метание палок (игра в «городки»).
- Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель).
- Броски мячей через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка.
- Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.
- Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания, в мишени на полу и на стене, в ворота.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (104 ч.)

Представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих). Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент». «Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить

технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях. Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

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 стойка 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, умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

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 остановкой 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

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 система эшелонированного 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;

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.

Раздел 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность (34 ч.)

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы) содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.).

Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.

К концу обучения учащиеся:

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Комплекс организационно-педагогических условий

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- 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).

1. Дидактические материалы:

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

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

Методы и технологии обучения и воспитания

Ведущими методами являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.
- главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации

Аттестация учащихся включает в себя:

- **входной контроль** учащихся. Форма – тест по баскетболу и зачет по правилам техники безопасности;

- **промежуточный контроль**. Она предусматривает зачетное занятие по окончании 1 полугодия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

- **итоговый контроль** проводятся в конце года в виде теста, предназначенного для итоговой аттестации обучающихся.

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы Критерии
I год обучения				
Входной контроль. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Входящая диагностика	1.Тест по баскетболу 2.Зачет по правилам техники безопасности	Приложение №2
Промежуточный контроль Декабрь	Определить уровень усвоения пройденного материала по темам за первое полугодие	Практические навыки и умения	Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке	Приложение №3
Итоговый контроль Май	Определить уровень освоения программы	Владение терминологией. Практические навыки и умения		Приложение №4

Организация воспитательного процесса

I. Пояснительная записка

Настоящая программа разработана для обучающихся от 10 до 17 лет, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе технической направленности «Робот», с целью организации с ними воспитательной работы. Воспитательная работа направлена на создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности обучающегося, максимальное раскрытие личностного потенциала ребёнка, формирование мотивации к самореализации и личностным достижениям, подготовку к творческому труду в различных сферах научной и практической деятельности, успешной социализации ребёнка в современном обществе.

Цель программы - создание условий для формирования социально-активной, спортивной, нравственно и физически здоровой личности.

Задачи:

- содействовать в развитии таких качеств, как ответственность, активность, стремление к достижению высоких результатов;

- содействовать формированию культуры общения и поведения в коллективе.

II. Планируемые результаты

В результате реализации программы воспитания у учащихся будут сформированы такие качества как:

- дисциплинированность, ответственность, самоорганизация;
- физические навыки;

№	Содержание деятельности	Виды и формы деятельности	Мероприятия
1	Формирование представлений о здоровом образе жизни и личной ответственности за собственное здоровье, профилактика вредных привычек, пропаганда занятий физкультурой и спортом.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	Мероприятия ко дню «СМЕХА» и дню «Здоровья» Районные соревнования по баскетболу среди юниоров., «Игры сильнейших»
3	Воспитание бережного отношения к природе, экологическом поведении, стремления к охране и восстановлению окружающей природной среды.	Соблюдение техники безопасности и требований к организации труда во время учебных занятий	Районные соревнования по баскетболу среди юношей.,
5	Духовно-нравственное развитие и воспитание детей, формирование ответственной гражданской позиции, интереса к общественной жизни, патриотизма	Участие во всероссийских акциях «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	Мероприятия ко Дню Победы Мероприятия ко дню полного снятия блокады Ленинграда
6	Формирование отношения к семье как основе российского общества и нравственным ценностям семейной жизни.	Организация совместных мероприятий с обучающимися и родителями. Применение различных форм работы с родителями: беседы, родительские собрания, дни открытых дверей и т.д.	Мероприятия к Новому году, Международному женскому дню, Дню защитников Отечества
7	Организация совместного развивающего досуга обучающихся на основе их предпочтений, возрастных особенностей, взаимоотношений в коллективе	Посещение учреждений культуры, музеев, выставок и досуговых мероприятий спортивной направленности.	Организация экскурсии в г. Сыктывкар в баскетбольную команду «Ника»
8	Формирование детского коллектива, развитие самоуправления, лидерских качеств, умения принимать и отстаивать самостоятельные решения	Выборы капитана команды, совместное обсуждение игры и разбор ошибок	Участие в Республиканские соревнования по баскетболу среди юношей «КЭС - Баскет», г.Сыктывкар

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы

Программа разработана с учетом следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).
3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (п.3.6).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
9. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».
10. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
11. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
12. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г.);
13. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022г. № 385-р).
14. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Корткеросском районе (утвержден распоряжением Главы муниципального района «Корткеросский» - руководителем администрации от 15.12.2022г. № 275-р).
15. Примерная программа воспитания. Утверждена на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 г. (<http://form.instrao.ru>).
16. Устав МОУ «СОШ» с.Корткерос.
17. Лицензия на осуществление деятельности МОУ «СОШ» с.Корткерос.
18. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МОУ «СОШ» с.Корткерос.

Список литературы для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973

7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Спортэл. М. 2002г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д, Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

Приложение 1

Календарно-тематический план

№ п/п	Дата проведения (число, месяц, год)	Название раздела, темы	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
РАЗДЕЛ 1. Общие основы баскетбола. 12 часов					
1		Техника безопасности.	2	1	1
2		История развития баскетбола. История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.	2	2	
3		Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
4		Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов.	2	1	1
5-6		Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста Входной контроль	4	1	3
РАЗДЕЛ 2. Общая физическая подготовка. 54 часов					
7		Строевые упражнения	2		2
8-10		Упражнения для рук плечевого пояса	6	1	5
11-13		Упражнения для ног	6	1	5

14		Упражнения для шеи и туловища	2		2
15-17		Упражнения для развития всех групп мышц	6	1	5
18-19		Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	4		4
20-21		Упражнения для развития быстроты	4		4
22-23		Упражнения для развития ловкости	4		4
24-25		Упражнения для развития гибкости	4		4
26-27		Упражнения для развития прыгучести	4		4
28-29		Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам	4		4
30-31		Упражнения для развития чувства мяча	4		4
32-33		Учебная игра	4		4
РАЗДЕЛ 3. Специальная физическая подготовка. 104 часа					
Техническая подготовка. 46 часов					
34-35		Обучение передвижению в стойке баскетболиста	4	1	3
36-37		Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами	4	1	3
38-39		Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад	4	1	3
40		Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении	2	1	1
41		Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении	2	1	1
42-43		Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока	4	1	3
44-45		Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении. Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита	4	1	3
46-47		Обучение технике двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов	4	1	3
48-49		Техника нападения	4	1	3
50-51		Техника защиты	4	1	3
52-55		Учебная игра	8		8
56		Промежуточная аттестация	2	1	1
Тактическая подготовка. 58 часов					
57-59		Тактика нападения. Выход для получения мяча на свободное место	6	1	5

60-62		Обманный выход для отвлечения защитника	6	1	5
63		Розыгрыш мяча короткими передачами	2		2
64-66		Тактика нападения. Атака кольца	6	1	5
67-68		Тактика нападения. «Передай мяч и выходи»	4	1	2
69-70		Тактика нападения. Наведение своего защитника на партнера	4	1	3
71-72		Тактика защиты. Противодействие получению мяча	4	1	3
73-74		Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место	4		4
75-76		Тактика защиты. Противодействие розыгрышу мяча	4		4
77-78		Тактика защиты. Противодействие атаке кольца	4	1	3
79-80		Подстраховка. Система личной защиты	4	1	3
81-85		Учебная игра	10		10
РАЗДЕЛ 4. Контрольные нормативы и соревновательная деятельность. 34 часов					
86-88		Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям	6	1	5
89-91		Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола	6	1	5
92-93		Правила игры и методика судейства. Учебная игра	4	1	3
94-100		Игры в зачет Спартакиады. Товарищеские игры	14		14
101-102		Итоговая аттестация	4	2	2
		Итого	204	32	172

**Оценочные материалы
Входной контроль**

Форма контроля:

1. тест по баскетболу
2. зачет по технике безопасности

ТЕСТ ПО БАСКЕТБОЛУ

За каждый правильный ответ – 1 балл

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
2. В какой стране изобрели баскетбол?
4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
5. Назовите размеры баскетбольной площадки
6. Чему равен вес баскетбольного мяча?
7. Высота баскетбольного кольца равна:
8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
9. Сколько судей проводят игру на поле?
10. Что такое "фол"?
11. Сколько длится баскетбольный матч?
12. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
13. Может ли в игре быть ничейный счет?
14. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
15. Что такое "тайм-аут"?
16. Сколько "тайм-аутов" может быть у одной команды в игре?
17. Что такое "прессинг"?
18. Что такое правило "трех секунд"?
19. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?
20. Сколько фолов может получить игрок за одну игру?

Критерии оценивания

Количество баллов	Уровень
16-20 (80-100%)	Высокий уровень
10-15 (50-79%)	Средний уровень
Меньшее 10 (меньше 50%)	Низкий уровень

Зачет по технике безопасности

Форма – зачет/незачет

Перед зачетом, который проводится в конце первого месяца обучения, на первом занятии зачитывается инструкция (по необходимости выдается копия). Зачет проходит по принципу закончи предложение. Учащимся по очереди зачитывается правило техники безопасности, а им необходимо его продолжить. Задается три вопроса, на которые необходимо ответить, оценка происходит следующим образом:

Фамилия Имя	Параметры оценки	Зачет/Незачет	Уровень	Примечание
Иванов Иван	Ответил правильно на 3 вопроса из 3	Зачет	высокий	Допущен к занятиям
Петров Петр	Ответил правильно на 2 вопроса из 3	зачет	средний	Допущен к занятиям
Сидоров Сидр	Ответил на 1 вопрос из трех правильно или не ответил вовсе	Незачет	Низкий	Допущен к занятиям, требует особого внимания, через неделю проходит повторный опрос

Приложение №3

Промежуточный контроль

Форма контроля – сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3

12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5

13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Техника нападения

Приемы игры	1 год обучения
Броски по кольцу	
Бросок двумя руками снизу	+
Бросок одной рукой снизу	+
Бросок двумя руками с места	+
Бросок одной рукой с места	+
Бросок в прыжке	
Добивание	
Передачи мяча	
Передача двумя руками от груди	+
Передача двумя руками с отскоком от пола	+
Передача двумя руками от плеча	+
Передача двумя руками сверху	+
Передача двумя руками снизу	+
Передача одной рукой за спиной	+
Откидка	+
Ведение мяча	
Высокое (скоростное) ведение	+
Низкое ведение с укрыванием мяча	+
Ведение с изменением темпа	+
Ведение с изменением направления	+
Ведение с поворотом кругом	+
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+
Перевод мяча за спиной	+
Работа ног и другие навыки игры в нападении	
Старты	+
Остановки	+
Повороты	+
Обманные движения или финты	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)	+
Прыжки	+
Рывки	+
Индивидуальное нападение без мяча	

Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях	
Передача и рывок	+
Изменение направления движения	+
Свободное нападение против зонной защиты	+
Нападение против смешанной защиты	+
Нападение против прессинга	+
Нападение против личного прессинга	+
Нападение против зонного прессинга	+

Техника защиты

Приемы игры	Год обучения
	1
Защитная стойка	
Стойка с выставленной вперед ногой	+
Параллельная стойка	+
Работа ног и передвижение в защите	
Передвижение приставными шагами	+
Бег спиной вперед	+
Поворот кругом для восстановления защитной позиции	+
Противодействие игроку с мячом	+
Противодействие игроку без мяча	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч	+
Подбор мяча в защите при неудачном броске	+
Перехваты	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях	+
Защита против заслонов	+
Защита при численном превосходстве нападающих	+
Двое против одного	+
Трое против одного	+
Трое против двоих	+
Четверо против двоих	+
Четверо против троих	+
Пятеро против четверых	+
Защита при численном превосходстве защитников	+
Групповой отбор	+

Защита против первой передачи при быстром прорыве	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из-за пределов площадки	+
Командная защита	+
Личная защита	+
Плотная личная защита	+
Оттянутая личная защита	+
Личная защита с групповым отбором мяча	+
Личная защита с переключениями	+
Зонная защита	+
Зонная защита в расстановке 1–2–2	+
Зонная защита в расстановке 1–3–1	+
Зонная защита в расстановке 3–2	+
Зонная защита в расстановке 2–1–2	+
Зонная защита в расстановке 2–2–1	+
Зонная защита в расстановке 2–3	+
Подстраивающаяся защита	+
Зонное начало	+
Личное начало	+
Смешанная защита «треугольник и двое»	+
Смешанная защита «квадрат и один»	+
Смешанная защита «ромб и один»	+
Смешанная защита «Т и один»	+
Защита прессингом	
Защита личным прессингом	+
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке	+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке	+
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки	+
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1	+
Расстановка 1–3–1	+

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням: 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.

В зависимости от индивидуальных особенностей обучающегося, а также определенного вида контрольного упражнения критерий оценки может быть изменен лицом, проводившим аттестацию. Параметры изменения заносятся в протокол проведения аттестации с указанием причин изменения.

Приложение 4

Итоговый контроль

Форма контроля – тестирование

За каждый правильный ответ 1 балл

Тест по правилам и судейству игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м)
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
3. Диаметр центрального круга площадки (см):
4. Температура в зале при проведении соревнований:
5. Высота баскетбольной корзины (см):
6. Окружность мяча (см):
7. Размеры баскетбольного щита (см):
8. Вес мяча (г):
9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):
11. Майки игроков должны быть пронумерованы:
12. В каком году появился баскетбол как игра:
13. Кто придумал баскетбол как игру:
14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:
16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
17. Встреча в баскетболе состоит из:
18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?
19. Победителем встречи является команда:
20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
21. Как начинается игра?
22. Запасными игроками считаются те, которые:
23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
26. Длительность тайм-аутов (с):
27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:
28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:
29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?
31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
32. Как начинается вторая четверть?
33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):
34. Смена корзин происходит:
35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:
36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):
37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?
38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:
39. Сколько времени отводится на замену игрока (с)?
40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?

42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):
43. Диаметр баскетбольной корзины (см):
44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:
52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
55. Этот жест судьи означает:
56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:
57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:
58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:
59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:
60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

Критерии оценивания

- 1-30 баллов – низкий уровень
- 31-42 балла – средний уровень
- 43-60 баллов – высокий уровень