

Рассмотрено:  
на педагогическом совете  
МБОУ "Иланская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 2"  
Протокол №  
От "\_\_\_" \_\_\_ \_\_\_\_

Согласовано:  
Зам. директора по ВР  
МБОУ "Иланская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 2"  
\_\_\_\_\_ Черных Г.В.  
От "\_\_\_" \_\_\_ \_\_\_\_

"Утверждаю"  
Директор  
МБОУ "Иланская средняя  
общеобразовательная школа  
№ 2"  
\_\_\_\_\_ В.В.  
Брусенко  
От "\_\_\_" \_\_\_ \_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная  
( Общеразвивающая ) программа  
Физкультурно - спортивной направленности  
«Баскетбол»  
Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 13-16 лет  
срок реализации программы: 1 учебный год

Составитель программы:  
педагог дополнительного образования  
Смыкова Анастасия Андреевна

Иланский

2023-2024

# I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Дополнительная программа «Баскетбол» разработана** в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ); Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р) (далее – федеральная Концепция); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (далее – СанПиН); Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.).

Образовательная программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, по уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она уделяет особое внимание воспитанию здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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).

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности,

интеллектуальных возможностях детей 13-16 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

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 человек.

**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.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, школьники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия физическими упражнениями и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, а так же способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Данная комплексная программа реализует **основные идеи и цели системы дополнительного образования детей:**

– развитие мотивации детей к познанию и творчеству;

- содействие личностному и профессиональному самоопределению обучающихся, их адаптации в современном динамическом обществе;
- приобщение подрастающего поколения к ценностям мировой культуры и искусству;
- сохранение и охрана здоровья детей.

Программа **адресована** детям среднего и старшего школьного возраста (13 - 16 лет), с учетом их возрастных особенностей, занимающимся в МБОУ «Иланская СОШ №2», без специальных данных, но увлекающимися физической культурой и спортом и желающими научиться играть в баскетбол.

### **Условия набора обучающихся**

Набор обучающихся осуществляется на без конкурсной основе, в объединение принимаются все желающие, по результатам медицинского осмотра не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения: 68 часа, 2 раза в неделю по 1 часу.

### **Формы и режим занятий**

Образовательная деятельность осуществляется в течение всего учебного года, с 15 сентября по 15 мая, без каникул. Обучение осуществляется в **очной форме**.

### **Режим занятий**

***Продолжительность и количество занятий в неделю:*** 2 раза в неделю по 1 часу. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

Основной **формой организации деятельности учащихся** является практическое групповое занятие.

### **Формы и методы обучения**

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

**Формы обучения:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Разучивание** - теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

**Практические методы:**

- метод упражнений,
- игровой,
- соревновательный,
- круговой тренировки.

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

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Механизм оценивания образовательных результатов**

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических заданий на каждом занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях и спортивных мероприятиях различных уровней.

В качестве формы контроля реализации образовательной программы используется:

- промежуточные зачеты и тестирования по разделам;
- выступления на соревнованиях в учреждении и вне учреждения;
- результаты выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях и фестивалях.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Целью** программы является 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.

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение следующих **задач**:

### **Обучающие:**

- сформировать практические умения и навыки на основе программного материала.
- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

### **Развивающие:**

- развивать гибкость, ловкость, физическую силу и выносливость;
- развивать и совершенствовать физические способности, творческую активность и индивидуальность детей, укрепляя их здоровье.
- развивать и укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- развивать и расширять спортивный кругозор детей;

### **Воспитательные:**

- прививать нормы этики и культуры общения в коллективе на занятиях, во время соревнований;
- воспитывать такие качества, как целеустремленность, умение работать в коллективе, терпение и выдержку;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Введение</b>		<b>1</b>	<b>1</b>		Опрос
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		Опрос, практические задания
1.	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1	1		
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1	1		
3.	Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.	1			
4.	Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей в	1			

	баскетболе.				
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Тесты, контрольные упражнения
1.	Общеразвивающие упражнения	5	1	4	
2.	Подвижные игры.	3	1	2	
3.	Эстафеты.	2		2	Тесты, контрольные упражнения
4.	Полосы препятствий	2		2	
5.	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).	2		2	
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	Тесты, контрольные упражнения
1.	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	4	1	3	
2.	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.	4	1	3	
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста	3	1	3	
4.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста	3		3	
<b>IV. Техническая подготовка</b>		<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	



1.	Упражнения без мяча	2		2	Сдача нормативов
2.	Ловля и передача мяча	2		2	
3.	Ведение мяча	2	1	1	
4.	Броски мяча	2		2	
5.	Вырывание и выбивание мяча	2	1	2	
<b>V. Тактическая подготовка</b>		<b>13</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	Тесты, контрольные упражнения
1.	Защитные действия при опеке игрока без мяча.	2	1	2	
2.	Защитные действия при опеке игрока с мячом.	1		1	
3.	Перехват мяча	1		1	
4.	Борьба за мяч после отскока от щита.	1			
5.	Быстрый прорыв	1		1	
6.	Командные действия в защите.	3	1	2	
7.	Командные действия в нападении.	3		3	
8.	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1		1	
<b>VI. Игровая</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	

<b>подготовка</b>					Товарищеские встречи, соревнования, учебные игры
1.	Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.	6	1	4	
2.	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.	4	1	4	
<b>VII. Промежуточная аттестация</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	Нормативы, контрольные упражнения, соревнования
1.	Контрольные нормативы	1		1	
2.	Контрольные игры	1		1	
<b>Итого часов</b>		<b>68</b>	<b>14</b>	<b>54</b>	

### Содержание учебного плана

Материал программы дается в семи разделах: теоретическая подготовка; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка, промежуточная аттестация.

#### Теоретическая подготовка– 2 часа

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Развитие баскетбола в России и за рубежом. История возникновения баскетбола в России.

- Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей в баскетболе. Судейская терминология.
- Техническая и тактическая подготовка баскетболистов.

**Контроль:** Техника безопасности на занятиях.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

**Оборудование:** тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

### **Общая физическая подготовка – 14 часов**

**Теория:** Основные понятия и требования к уровню физической подготовленности обучающегося.

**Практика:**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящему», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

**Контроль:** Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

**Оборудование:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

### **Специальная физическая подготовка – 15 часов**

**Теория:** значение специальных упражнений для применения в игровой деятельности. Виды специальных упражнений.

**Практика:**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

**Контроль:** Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки специальной физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца, гантели, амортизаторы (резиновые бинты).

## **Техническая подготовка – 11 часов**

### **Теория:**

- обеспечить общее зрительно-логическое представление об изучаемом действии, основах техники действия;
- сформировать мышечно-двигательное представление об изучаемом двигательном действии;
- научить частям, фазам и элементам техники двигательного действия;
- сформировать общий ритм двигательного действия

### **Практика:**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- 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.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**Контроль:** Контрольные испытания. Для тестов используются контрольные упражнения для оценки технической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

### **Тактическая подготовка – 13 часов**

**Теория:** Общие сведения об основных тактических приёмах игры в нападении (индивидуальные и коллективные). Общие сведения об основных тактических приёмах игры в защите (индивидуальные и коллективные).

**Практика:**

#### Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

#### Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца

### **Игровая подготовка – 10 часов**

**Теория:** Овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры. Проверка уровня подготовленности обучающихся.

**Практика:**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Контроль:** Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приемами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

### **Промежуточная аттестация – 2 часов**

#### **Практика:**

- Прыжки вверх с места, бег 20 метров

- Передачи и броски мяча

- Контрольные игры, соревнования.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется контроль подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

## **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

**Знать:** Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, регионе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Правила оказания помощи при травмах и ушибах.

Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.

Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.

Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

Жесты судьи по баскетболу.

Игровые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

**Уметь:** Выполнять основные технические приемы и тактические действия баскетболиста.

Проводить судейство матча.

Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма.

Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;

Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

Демонстрировать жесты судьи;

Проводить судейство по баскетболу.

**Демонстрировать:**

Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,

Ловлю и передачу мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;

Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Универсальными компетенциями** обучающихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

**Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь вести наблюдение за показателями своего физического развития;

### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

## **II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой
1	2024-2025	15.09.2024	15.05.2025	34	34	68	2 часа 2 раза в недел ю	26.12 – промежут очная, 15.05 - итоговая



## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. «Правила игры в баскетбол»	
2.	Закрепление перемещений из различных исходных положений, учебная игра.	
3.	Совершенствование перемещений из различных исходных положений, учебная игра. ОФП.	
4.	Закрепление ведения мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	
5.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	
6.	Закрепление ведения мяча с изменением направления, вокруг стоек, учебная игра. ОФП.	
7.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления, вокруг стоек, учебная игра.	
8.	Закрепление ведения мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек.	
9.	Совершенствование ведения мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек. Правила игры, состав команды, форма игроков	
10.	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении, учебная игра. ОФП.	
11.	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении, учебная игра.	
12.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении, учебная игра.	
13.	Прием нормативов по технической подготовке, учебная игра. «Жесты судей в баскетболе»	
14.	Закрепление броска в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	

15.	Закрепление броска в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	
16.	Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Закрепление броска в кольцо из различных точек	
17.	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	
18.	Закрепление ловли и передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	
19.	Совершенствование ловли и передачи мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	
20.	ОФП с набивными мячами, прыжковые упражнения. Броски и ловля мяча в стену за 30 сек.	
21.	Совершенствование передач на месте и в движении в парах 1-2 мячей.	
22.	Совершенствование передач на месте и в движении в тройках. СФП.	
23.	Совершенствование передач на месте и в движении. СФП.	
24.	Закрепление действий игроков в нападении. Учебная игра.	
25.	Закрепление действий игроков в нападении. Учебная игра.	
26.	Закрепление действий игроков в защите. Учебная игра.	
27.	Закрепление действий игроков в защите. Учебная игра.	
28.	Совершенствование действий игроков в нападении и защите. Учебная игра.	
29.	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра. СФП.	
30.	Действия игроков в нападении и защите.	
31.	Действия игроков в нападении и защите.	

32.	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.	
33.	Закрепление передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2. СФП.	
34.	Закрепление броска в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2. СФП.	
35.	Закрепление броска в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2. СФП.	
36.	Закрепление ведения мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.	
37.	Закрепление техники передачи одной рукой мяча сбоку и одной рукой в прыжке.	
38.	Закрепление техники передачи мяча одной рукой с поворотом и отвлекающими действиями на передачу. СФП.	
39.	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. ОФП.	
40.	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. ОФП.	
41.	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. ОФП	
42.	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок.	
43.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Добивание.	
44.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	
45.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	
46.	Совершенствование техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	
47.	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание. ОФП.	

48.	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок. ОФП	
49.	Совершенствование техники отвлекающих действий на бросок.	
50.	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Добивание.	
51.	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска.	
52.	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	
53.	Совершенствование техники передач в движении, нападение через центрального игрока.	
54.	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального.	
55.	Разучивание нападения «тройкой», учебная игра. СФП.	
56.	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. ОФП.	
57.	Закрепление техники и тактики в игре, учебная игра. СФП.	
58.	Прием нормативов по технической подготовке. Учебная игра. Характеристика баскетбола на современном этапе.	
59.	Совершенствование нападения против зонной защиты. Учебная игра.	
60.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	
61.	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча. ОФП.	
62.	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	

63.	Совершенствование передач в движении в парах.	
64.	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков.	
65.	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке.	
66.	Закрепление бросков в движении.	
67.	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном.	
68.	Закрепление тактических действий в защите.	
69.	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков.	
70.	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке.	
71.	Прием нормативов по технической и специальной подготовке, ОФП.	
72.	Контрольные игры	

## 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в просторном, светлом, проветренном чистом спортивном зале, оснащенном баскетбольными щитами и кольцами. Так же имеется помещение для подготовки учащихся к занятию (раздевалка) и подсобное помещение для хранения спортивного инвентаря и реквизита.

№	Наименование имущества	Количество
1	Мяч баскетбольный	22
2	Скакалки	30

3	Гимнастические скамейки	6
4	Мат гимнастический	6
5	Сетка баскетбольные	4
6	Кегли	20
7	Гимнастические стенки	10
8	Перекладина переносная	3
9	Мостик гимнастический	2
10	Палка гимнастическая	15
11	Обруч	25
12	Баскетбольные щиты	4
13	Тележки для мячей	2
14	Персональный компьютер (ноутбук)	1
15	Аудиоколонки	2
16	Мультимедийный проектор и экран;	1
17	Утяжелитель для рук (комплект)	20
18	Утяжелитель для ног (комплект)	20
19	Эспандер резиновый ленточный (штук)	20
20	Гантели массивные от 1 до 5 кг (комплект)	3

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта баскетбол, стремящиеся к профессиональному росту.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового баскетбола, методические разработки в области баскетбола, компьютер с выходом в Интернет.

## 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контроль уровня освоения материала учащимися осуществляется по результатам выполнения практических упражнений на каждом учебно – тренировочном занятии.

Критерии оценки результативности определяются на основании содержания образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Критерии оценки качества выполнения практических упражнений:

- Выполнение физических упражнений, исполнение комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя - хорошее освоение материала;

- Выполнение физических упражнений, исполнение комбинаций осуществляется без ошибок в полном соответствии с требованиями преподавателя, участие в соревнованиях предполагающее – отличное освоение.

Оценивание результатов тестирования условно производится по пятибалльной системе:

Отличное освоение – 5: успешное освоение воспитанником более 70 процентов содержания образовательной программы;

Хорошее – 4: успешное освоение воспитанником от 60 до 70% содержания образовательной программы

Удовлетворительное – 3: успешное освоение воспитанником от 50 до 60% содержания образовательной программы

Слабое – 2: освоение воспитанником менее 50 % содержания образовательной программы.

Полное отсутствие – 1

Важным элементом механизма оценивания образовательных результатов является рейтинг активности учащихся в соревнованиях, фестивалях и иных мероприятиях различных уровней.

### **Формы подведения итогов**

1. по результатам промежуточных зачетов по разделам;
2. по результатам сдачи нормативов по технической и специальной подготовке;
3. по результатам выступлений на муниципальных, областных, всероссийских, международных соревнованиях, фестивалях. конкурсах.

## 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
13-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-16 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Возраст	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-16 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст	
		13-14	15-16
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	7	8



### Уровень результатов работы по программе:

<b>Приобретение социальных знаний (первый уровень)</b>	<b>Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)</b>	<b>Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)</b>
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

### 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Наименование	Количество (штуки)
1.	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1
2.	Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов В.И. Лях	1
3.	Комплексы общеразвивающих упражнений для юношей и девушек.	4
4.	Поурочные разработки 1 – 11 классы.	1
5.	Коррекционная педагогика. Т.Г. Никуленко, С.И. Самыгин.	1
6.	Лечебная физкультура. И.А. Калюжнова.	1
7.	Дополнительный материал по физической культуре (папка)	1

8.	Подвижные и спортивные игры для детей (в папке).	1
9.	Папка по технике безопасности.	1
10.	«Физическая культура: основы знаний» учебное пособие В.П. Лукьященко	1
11.	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»	24
12.	Книга учителя физической культуры В.С. Каюрова	1
13.	Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие Е.А. Бабенкова.	1
14.	Современная мультимедиа-энциклопедия Кирилла и Мефодия «Энциклопедия спорта»	1
15.	Доклады и рефераты учащихся школы (папка).	1
16.	Электронная энциклопедия. Большая энциклопедия спорта «Все о спорте»	1
17.	Баскетбол. Подготовка судей. С.В. Чернов	1
18.	Физкультура внеклассные мероприятия в средней школе. М.В. Видякин.	1
19.	«Развивающие игры на уроках физической культуры».	1
20.	Возрастная физиология и школьная гигиена. Учебное пособие А.Г. Хрипкина, М.В. Антропова	1
21.	Учебник для учащихся 5-7 класс «Физическая культура» М.Я. Веленский	2
22.	Учебник для учащихся 8-9 класс «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	5
23.	Учебник для учащихся 10-11 класс «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	6
24.	«Ваш физкультурный режим» подписная научно-популярная серия В.Н. Васильев, В.С. Чугунов	1

### **Основные методы тренировки:**

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. **Главный метод тренировки - это упражнения**, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

**1. Метод обучения технике и совершенствование в ней:** разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.

**2. Методы обучения тактике и совершенствование в ней:** разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

**3. Методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств:**

повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

**4. Методы воспитания моральных качеств:**

убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример тренера и сильнейших спортсменов.

**5. Методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств:**

убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.

**6. Методы интегральной подготовки:** повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой учащихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Основными **формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия,
- работа по индивидуальным планам подготовки (обязательно на этапе спортивного совершенствования),
- медико-восстановительные мероприятия,
- тестирование и медицинский контроль,
- участие в соревнованиях, контрольных матчах, учебно-тренировочных сборах в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и перед вышестоящими по рангу соревнованиями,
- пребывание в летнем спортивно-оздоровительном лагере,
- беседы,
- просмотр учебных, документальных и др. фильмов, игр, соревнований,
- инструкторская и судейская практика.

## **2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **Список литературы для педагогов:**

1. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разраб. / С.Н.Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991. - 38 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю.М. Портнова. - М., 1997. - 450 с.
3. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / Ю.Д. Железняк. - М.: Советский спорт, 2004. - 100 с.
4. Баула Н.П. Баскетбол: Тактика игры 5-6 классы / Н.П. Баула, В.И.Кучеренко. - М.:Чистые пруды, 2005. - 32 с.
5. Башкирова М.М. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом/М.М.Башкирова, СИ. Гуськов. - М.: ВНИИФК, 1994.-40 с.
6. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса /Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
7. Волков В.М. Спортивный отбор(медико-биологически очерк)/В.М.Волков. -Смоленск, 1979. - 60 с.
8. Вуден Д.Р. Современный баскетбол / сокр. пер. с англ. - М.: Физкультура и спорт,1987. - 254 с.
9. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
11. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского/А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
12. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
13. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф.дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
14. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

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