

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Тульской области**

**Муниципального образования Богородицкий район**

**муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №3»**

**(МОУ СШ № 3)**

**РЕКОМЕНДОВАНО**

к принятию

Педагогическим

Советом

(протокол от

30.08. 2023г. № 1)

**СОГЛАСОВАНО**

заместителем

директора

по ВР

28.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом от

30.08.2023 г.

№ 113/3

**Дополнительная образовательная программа**

**кружок «Баскетбол»**

Возраст детей, на которых рассчитана программа: 12-17лет

Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**

Сурский Алексей Николаевич, первая квалификационная категория

**г. Богородицк 2023**

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Баскетбол**» физкультурно-спортивной направленности разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», Программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года в государственных бюджетных образовательных учреждениях, в поддержку проведения районного этапа Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры».

Уровень освоения программы	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения программы
	Срок реализации	Объем программы (в год)		
Общекультурный	1 год	34 часа	Формирование моральных и волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.	- Освоение прогнозируемых результатов программы; - Презентация результатов на уровне образовательной организации.

Программа разработана на основе следующих **нормативно-правовых документов**:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

13. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).

14. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».

**Актуальность программы и педагогическая целесообразность.**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. 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.

**Цель программы:** формирование моральных и волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

**Реализация данной цели предполагает решение следующих задач:**

**ОБУЧАЮЩИЕ:**

- Обучать техническим приемам баскетбола;
- Дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- Обучать правилам регулирования своей физической нагрузки;
- Обучать правилам закаливания организма.

**Развивающие:**

- Формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Развивать координацию движений и основные физические качества.
- Формировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей,
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- Развивать двигательные способности,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

**Воспитательные:**

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, что может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- Популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

#### **Отличительные особенности/новизна**

Отличительной особенностью программы являются элементы «Школы техникотактической подготовки», их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

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.

В возрасте 8-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «Школой техникотактической подготовки».

#### **Адресат программы.**

Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для учащихся от 8 до 14 лет.

**Реализуется** программа «Баскетбол» на бюджетной основе.

#### **Объем и сроки освоения программы.**

Программа рассчитана на два года обучения. Занятия 1-го года обучения проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (продолжительностью 45 минут), 2-го года обучения – 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество учебных часов за период обучения – 68 часов.

#### **Условия реализации программы.**

Приём учащихся на занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» осуществляется на конкурсной основе. В объединение принимаются прошедшие конкурсный отбор учащиеся на основании заявления от родителей, не имеющие медицинских противопоказаний. Списочный состав групп формируется с учетом особенностей реализации программы. По норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек, на 2-м году обучения – не менее 12 человек. Новичков можно принимать на 2-ой обучения в соответствии со степенью их подготовленности. Группа может быть разновозрастной.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

При реализации данной программы могут использоваться различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения электронного обучения, дистанционных

образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 18 сентября 2017 г., регистрационный N 48226).

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» предусмотрен вариативный вариант, который может быть реализован при необходимости с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Язык реализации программы** – русский.

**Формы и методы обучения**

**Формы организации деятельности учащихся на занятии**

- Фронтальная (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятии в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания;
- занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Методы обучения**

1. Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.
2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.
3. Практическая часть: выполнение учащимися задания.
4. Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия.

Информация. Уборка инвентаря и оборудования.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией баскетболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

**Словесные**

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих баскетболистов.

**Наглядные**

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

### ***Практические***

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении техникотактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

### ***Репродуктивные методы.***

Изучение на основе образца или правила.

### ***Материально-техническое оснащение.***

Занятия должны проходить в светлом, хорошо проветриваемом помещении, оснащённом спорт инвентарём и оборудованием или на улице при хороших погодных условиях.

Оборудование: помещение спортзала (баскетбольная площадка), баскетбольные щиты с кольцами.

Инвентарные принадлежности: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки, конусы и фишки. Ручной или ножной насос, иглы. Манишки, накидки. Сетка для баскетбольных колец.

***Кадровое обеспечение программы:*** педагог дополнительного образования с квалификации в области физкультуры и спорта.

### ***Планируемые результаты обучения Личностные результаты:***

1. Приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. Сформированность дисциплинированности;
3. Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;
4. Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
5. Развитие координации движений и основных физических качеств;
6. Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
7. Укрепление здоровья учащихся;
8. Развитие двигательных способностей;
9. Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

### ***Предметные результаты:***

1. Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её

позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;

4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

5. Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

2. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

**Учебный план  
1-го года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы Контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	1	1	2	Устный опрос.
2.	Тактическая подготовка	2	10	12	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3.	Техническая подготовка	2	12	14	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4.	Игровая подготовка	-	4	4	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
5.	Итоговое занятие	-	2	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
Итого		5	29	34	-

**Учебный план  
2-го года обучения**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы Контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Теоретическая подготовка.	1	1	2	Устный опрос.
2.	Техническая подготовка. 2.1. Имитационные упражнения без мяча 2.2. Ловля и передача мяча 2.3. Ведение мяча. 2.4. Броски мяча	-	6	6	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3.	Тактическая. Подготовка. 3.1. Действия игрока в защите 3.2. Действия игрока в нападении	2	10	12	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4.	Физическая подготовка. 4.1. Общая подготовка 4.2. Специальная	-	10	10	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу. Тестирование.	-	4	4	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
Итого		3	31	34	-



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Баскетбол» на**  
**2023-2024 уч. год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год, 1 группа	04.09. 2023	В соответствии с реализацией объёма программы	34	34	34	1 раза в неделю по 1 часу
2 год, 1 группа	01.09. 2024	В соответствии с реализацией объёма программы	34	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

**Задачи 1 года обучения:**

**Обучающие:**

- Обучать техническим приемам баскетбола;
- Дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол); □ Обучать правилам регулирования своей физической нагрузки; □ Обучать правилам закаливания организма.

**Развивающие:**

- Формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Развивать координацию движений и основные физические качества.
- Формировать убеждения в том, что систематические занятия физическим упражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей,
- Способствовать повышению работоспособности учащихся,
- Развивать двигательные способности,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; **Воспитательные:**
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, что может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- Популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

**Календарно-тематический план занятий учащихся 1 года обучения по программе «Баскетбол»**

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Колво часов	Формы контроля	Организация деятельности
	план	факт				
<b>Тема: Вводное занятие. Техника безопасности</b>						
1			Инструкция спортивные игры, правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка	1	Входной контроль	В спортивном зале. Самостоятельно.
2			Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста.	1	текущий контроль	В спортивном зале. Самостоятельно.
<b>Тема: Техническая подготовка и тактическая подготовка баскетболистов. Бросок.</b>						
3			Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	текущий контроль	В спортивном зале
4			Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры а нападении.	1	текущий контроль	В спортивном зале
5			Техника броска с места. Бросок мяча от плеча после ведения.	1	текущий контроль	В спортивном зале
6			Техническая подготовка. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	текущий контроль	В спортивном зале
7			Бросок со штрафной линии. Техника броска от щита. Бросок после двух шагов. Техника броска на месте. Техника броска одной рукой.	1	текущий контроль	В спортивном зале
8			Совершенствование в технике броска в кольцо одной рукой от	1	текущий контроль	В спортивном зале
			плеча с места. Подвижная игра с мячом «21».			
9			Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении.	1	текущий контроль	В спортивном зале

<b>Тема: Защита в баскетболе. Тактическая подготовка.</b>						
10			Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений. Техника передвижений в защитной стойке. Понятие игры в защите. Понятие о защите против игрока без мяча. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	1	текущий контроль	В спортивном зале
11			Понятия о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие – индивидуальные действия (личная защита).	1	текущий контроль	В спортивном зале
12			Понятие – командные действия в защите. Техника передвижений в защите против игрока без мяча. Техника передвижений в защите против игрока, ведущего мяч. Техника игры в защите (один защитник против двух нападающих).	1	текущий контроль	В спортивном зале
13			Тактическая подготовка. Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	текущий контроль	В спортивном зале
<b>Тема: Передачи мяча</b>						
14			Передача мяча одной рукой от плеча. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	1	текущий контроль	В спортивном зале
15			Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Техника овладения мячом.	1	текущий контроль	В спортивном зале
16			Подвижная игра с баскетбольным мячом. Подвижная игра с передачами мяча.	1	текущий контроль	В спортивном зале

17			Техника передачи мяча с отскоком от пола и над полом. Передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест.	1	текущий контроль	В спортивном зале
18			Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения. Передачи в движении. Техника передачи мяча при встречном движении. Совершенствование в технике передачи мяча.	1	текущий контроль	В спортивном зале
19			Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния.	1	текущий контроль	В спортивном зале
<b>Тема: Техническая подготовка и тактическая подготовка баскетболистов. Выбивание мяча. Ведение мяча. Перехват.</b>						
20			Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте. Игра в баскетбол. Техника безопасности – инструкция «Спортивные игры». Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	1	текущий контроль	В спортивном зале
21			Техника перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	1	текущий контроль	В спортивном зале
22			Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча. Правила штрафного броска. Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием. Игра в баскетбол без задания.	1	текущий контроль	В спортивном зале

23		Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска. Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска.	1	текущий контроль	В спортивном зале
24		Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия в нападении.	1	текущий контроль	В спортивном зале
25		Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданием.	1	текущий контроль	В спортивном зале
26		Техника ведения мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с последующей передачей. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	1	текущий контроль	В спортивном зале
27		Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	1	текущий контроль	В спортивном зале
28		Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.	1	текущий контроль	В спортивном зале
29		Игровая подготовка.	2	текущий контроль	В спортивном зале
30		Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2	текущий контроль	В спортивном зале
31		Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2	текущий контроль	В спортивном зале
		ИТОГО	34		

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний.

#### Теория:

а) техника безопасности на занятиях спортивных игр; противопожарная техника безопасности;

б) история возникновения баскетбола;

в) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

г) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

### Раздел 2. Передача мяча.

Теория: понятия о различных передачах мяча, ситуационная техника передач, логика выбора вида передачи.

Практика:

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) виды передачи перед защитником;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

### **Раздел 3. Ведение мяча.**

Теория: характер контакта кисти ведущей руки с мячом; виды различного ведения мяча, ситуационная техника ведения мяча.

Практика:

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) контакт кисти ведущей руки с мячом;
- в) ведение с изменением направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

### **Раздел 4. Броски.**

Теория: основные характеристики бросков; ситуационная техника броска мяча, корректировка техники бросков; Практика:

- а) основные броски;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-12 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

### **5. Игра в нападении.**

Теория: представления о судействе игры, жестов судей; тактика взаимодействия двух и трех нападающих; ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях); взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника; взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

Практика:

- а) игровое задание - взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника игры;
- в) игровое задание - взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) игровое задание - взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) игровое задание - взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

## **Раздел 6. Игра в защите.**

Теория: представления о судействе игры, жестов судей; правила группового взаимодействия защитников: действия в численном меньшинстве; противодействия заслонам; индивидуального защитного действия:

Практика:

- а) игровое задание - групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) игровое задание - противодействие заслонам;
- в) игровое задание - создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) игровое задание - индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) игровое задание - защита в численном меньшинстве.

## **Раздел 7. Игровая деятельность.**

Практика:

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

## **Раздел 8. Итоговое занятие. Награждение.**

Практика: Подведение итогов, игры, эстафеты. Награждение победителей и отличившихся за год обучения обучающихся.

## **Планируемые результаты**

### **Личностные**

1. Приобретение обучающимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. Сформированность дисциплинированности;
3. Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;
4. Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
5. Развитие координации движений и основных физических качеств;
6. Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
7. Укрепление здоровья обучающихся;
8. Развитие двигательных способностей;
9. Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

### **Предметные результаты:**

1. Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
2. Владение умениями организовывать здоровую сберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
5. Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

### **Задачи 2 года обучения:**

#### **Обучающие:**

- Обучать и совершенствовать технические приемы в баскетболе;
- Дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол); □ Обучать правилам регулирования своей физической нагрузки; □ Обучать правилам закаливания организма.

#### **Развивающие:**

- Формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Развивать координацию движений и основные физические качества.
- Формировать убеждения в том, что систематические занятия физическим упражнениями укрепляют здоровье;
- Укреплять здоровье детей,
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся,
- Развивать двигательные способности,
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга; **Воспитательные:**
- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Воспитывать дисциплинированность;
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, что может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- Популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.



**Календарно-тематический план занятий учащихся 2 года обучения по программе «Баскетбол»**

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Колво часов	Формы контроля	Организа ция деятельнос ти
	план	факт				
<b>Тема: Вводное занятие.</b>						
1			Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. История развития баскетбола. ОФП.	1	Входной контроль	В спортивном зале. Самостояте льно.
2			Техника передвижения при нападении. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	1	текущий контроль	В спортивном зале. Самостояте льно.
<b>Тема: Техническая подготовка и тактическая подготовка баскетболистов.</b>						
3			Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча	1	текущий контроль	В спортивном зале
4			Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Контрольные испытания. Учебная игра. ОФП	1	текущий контроль	В спортивном зале
5			Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом. Индивидуальные действия при нападении.	1	текущий контроль	В спортивном зале
6			Учебная игра.	1	текущий контроль	В спортивном зале

7		Единая спортивная классификация. ОФП. Прыжки толчком с двух ног.	1	текущий контроль	В спортивном зале
		Специальная физическая подготовка.			
8		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	текущий контроль	<i>В спортивном зале</i>
9		Взаимодействие трех игроков «треугольник». Учебная игра.	1	текущий контроль	В спортивном зале
<b>Тема: Защита в баскетболе. Тактическая подготовка.</b>					
10		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Личная и общественная гигиена. ОФП. Закаливание организма спортсмена	1	текущий контроль	В спортивном зале
11		Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. СФП. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях	1	текущий контроль	В спортивном зале
12		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов	1	текущий контроль	В спортивном зале
13		Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра	1	текущий контроль	В спортивном зале
14		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1	текущий контроль	В спортивном зале

15			. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	1	текущий контроль	В спортивном зале
16			Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1	текущий контроль	В спортивном зале

			Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.			
--	--	--	--	--	--	--

**Тема: Ведение мяча**

17			Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	текущий контроль	В спортивном зале
18			Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	1	текущий контроль	В спортивном зале
19			Переводы мяча под ногой, за спиной, с поворотом.	1	текущий контроль	В спортивном зале
20			Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра	1	текущий контроль	В спортивном зале
21			Переводы мяча в движение. Переводы мяча с защитником.	1	текущий контроль	В спортивном зале
22			Ведение мяча с двумя защитниками с завершением в кольцо. Игра 1 на 1	1	текущий контроль	В спортивном зале
23			Совершенствование техники ведения. Ведение мяча с изменением высоты отскока .Учебная игра.	1	текущий контроль	В спортивном зале

**Тема: Техническая подготовка и тактическая подготовка баскетболистов.  
Выбивание мяча. Перехват. Бросок. Передачи**

24			Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1	текущий контроль	В спортивном зале
25			Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Учебная игра.	1	текущий контроль	В спортивном зале
26			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в		текущий контроль	В спортивном

			зависимости от ситуации на площадке.			зале
27			Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	текущий контроль	В спортивном зале
28			Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	текущий контроль	В спортивном зале
29			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	текущий контроль	В спортивном зале
30			Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1	текущий контроль	В спортивном зале
31			Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра	1	текущий контроль	В спортивном зале

32		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага	1	текущий контроль	В спортивном зале
33		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1	текущий контроль	В спортивном зале
34		Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра	1	текущий контроль	В спортивном зале
35		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных)	1	текущий контроль	В спортивном зале
36		Итоги прошедшего года. Учебная игра	1	текущий контроль	В спортивном
					зале
		ИТОГО	34		

## Содержание программы

### Раздел 1. Вводное занятие. Основы знаний.

#### *Теория:*

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки учащегося.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **Раздел 2. Специальная физическая подготовка.**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **Раздел 3. Техническая подготовка.**

#### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью;  
□ в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты

#### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

#### **3. Ведение мяча**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **4. Броски мяча**

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча

#### **4. Тактическая подготовка.**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

#### **Раздел 6. Игра в защите.**

а) игровое задание - групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) игровое задание - противодействие заслонам;

в) игровое задание - создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

г) игровое задание - индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) игровое задание - защита в численном меньшинстве.

#### **Раздел 7. Игровая деятельность.**

Практика:

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

#### **Раздел 8. Итоговое занятие. Награждение.**

Практика: Подведение итогов, игры, эстафеты. Награждение победителей и отличившихся за год обучения обучающихся.

#### **Планируемые результаты**

##### **Личностные**

1. Приобретение обучающимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

2. Сформированность, дисциплинированности;

3. Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;

4. Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;

5. Развитие координации движений и основных физических качеств;

6. Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

7. Укрепление здоровья обучающихся;

8. Развитие двигательных способностей;

9. Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

##### **Предметные результаты:**

1. Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);

2. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);

3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
5. Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

1. Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.



## **Информационные источники**

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ПЕДАГОГОМ В СВОЕЙ РАБОТЕ**

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 2004 год.
2. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
3. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2003 г.
4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000 7. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2000 г.

### **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 2005.№7с. 15-17
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе. – 2001.-№6,7 – с. 17-18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 2004. - 111с.
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
9. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, (перевод с англ.) М: ФиС,73
10. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69

### **Интернет-ресурсы**

1. <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obucheniya-basketbolu>
2. <http://www.antonovayu.ru/page428/index.html>
3. <https://studfiles.net/preview/1765493/>
4. <http://xn--80aqqdgdhbb4i.xn--p1ai/metody-obucheniya-basketbolu/>