

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Густомойская средняя общеобразовательная школа»  
Льговского района Курской области**

Рассмотрена  
на заседании  
педагогического  
совета  
протокол  
№ 1 от 01.09 2023 г.

Утверждена  
приказом директора по  
школе  
от 01.09.2023 № 127  
Куликова  
О.П.



Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Уровень:** базовый

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год (72 ч)

Автор-составитель:  
педагог дополнительного образования  
Восков Алексей Алексеевич

с. Густомой, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	5
1.3. Планируемые результаты .....	6
1.4. Содержание программы .....	10
1.4.1. Учебный план.....	11
1.4.2. Содержание учебного плана .....	12
1.5. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы.....	14
Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	15
2.1. Календарный учебный график .....	15
2.2. Методические материалы.....	29
2.3. Условия реализации программы.....	35
2.4. Рабочая программа воспитания.....	35
Список литературы.....	38

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.12.2018) «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р)
- Федеральным законом от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 18.12.2018) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и

развитию»

- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573)
- Уставом МБОУ «Густомойская СОШ»» Льговского района Курской области
- Локальными актами, регламентирующими образовательную деятельность МБОУ «Густомойская СОШ» Льговского района Курской области.

**Новизна и оригинальность программы** 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.

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. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Актуальность программы** заключается 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.

**Педагогическая целесообразность программы по баскетболу**, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. 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.

**Адресат программы.** Дети в возрасте 10-17 лет. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

## **1.2. Цели и задачи программы.**

**Цель программы:** 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 села, своей страны.

Достижению поставленной цели способствует решение ряда педагогических **задач:**

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- 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. Планируемые результаты.**

**Межпредметными** результатами изучения курса «Баскетбол» являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Личностными** результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Регулятивные УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Коммуникативные УУД:**

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнёра;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

**Предметными результатами изучения курса «Баскетбол» является формирование следующих умений:**

### **Знания о физической культуре**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «баскетбол», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», «баскетбол», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;



- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять специальные требования по технической и тактической подготовке;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- играть в баскетбол.

## **1.4. Содержание программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, является модифицированной, интегрированной, по уровню усвоения – стартовой, адресована детям

школьного возраста (11-17 лет) и рассчитана на один год обучения – 144 часа: 2 раза в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа – 45 минут).

Форма обучения – очная.

Состав учащихся разновозрастной, постоянный. Занятия проводятся по группам.

Количество обучающихся в группе: 10-15 человек.

В объединение принимается любой ребенок, проявляющий интерес к спортивным играм, не имеющий медицинских противопоказаний. Занятия проводятся с учетом возрастных особенностей детей

#### 1.4.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название разделов	Кол-во часов			Формы аттестации
		<i>всего</i>	<i>теория</i>	<i>практика</i>	
<b>1.</b>	Теоретическая подготовка	3	3		Опрос, тестирование
<b>2.</b>	Техническая подготовка	30	5	25	Наблюдение. Учебная игра. Зачет
<b>3.</b>	Тактическая подготовка	24	4	20	Наблюдение. Учебная игра. Зачет
<b>4.</b>	Физическая подготовка	10	2	8	Наблюдение. Учебная игра. Зачет
<b>5.</b>	Специальная физическая подготовка	3	1	2	Наблюдение. Учебная игра. Зачет
<b>6.</b>	Участие в соревнованиях по баскетболу	2		2	Игра по правилам, призовое место
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

### **1.4.2. Содержание учебного плана**

#### **Раздел 1. Вводное занятие.**

*Теория:* Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.

*Практика:* Разминка. ОФП (Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса, упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава, упражнения для шеи и туловища, упражнения для всех групп мышц, упражнения для развития силы, упражнения для развития быстроты, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития ловкости, упражнения для развития общей выносливости).

Входная диагностика. Тестирование физической подготовки: бросок со штрафной линии 10 попыток, проход на кольцо 10 попыток, челночный бег 3х10 с ведением баскетбольного мяча. Учебная игра в баскетбол.

#### **Раздел 2. Техническая подготовка.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника ведение мяча. История развития баскетбола. Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП). Техника безопасности при выполнении упражнений (СФП). Правила игры в баскетбол.

*Практика:* Разминка. ОФП (ОРУ в движении и на месте). Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки

против игрока защиты. Ловля и передача мяча: двумя руками от груди, стоя на месте; двумя руками от груди с шагом вперед; двумя руками от груди в движении; передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед; передача одной рукой с отскоком от пола; передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой снизу от пола; ловля мяча после полуотскока; ловля высоко летящего мяча; ловля катящегося мяча, стоя на месте; ловля катящегося мяча в движении. Ведение мяча: на месте; в движении шагом; в движении бегом; то же с изменением направления и скорости; то же с изменением высоты отскока; правой и левой рукой поочередно на месте; правой и левой рукой поочередно в движении; перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Броски мяча: одной рукой в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольный щит с места; двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки; двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места; двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину с места; одной рукой в баскетбольную корзину после ведения; одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов; в прыжке одной рукой с места. Штрафной: двумя руками снизу в движении; одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении; в прыжке со средней дистанции; в прыжке с дальней дистанции; вырывание мяча; выбивание мяча;

### **Раздел 3. Тактическая подготовка.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Оздоровительное влияние баскетбола на организм.

*Практика:* Разминка. ОФП. СФП. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Раздел 4. Физическая подготовка.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Правила посещения игрового зала. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол.

*Практика:* Общеразвивающие упражнения на месте и в движении: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **Раздел 5. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

*Практика.* Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Раздел 6. Участие в соревнованиях по баскетболу.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Техника безопасности при выполнении упражнений (ОФП). Техника безопасности при выполнении упражнений (СФП). Правила игры в баскетбол.

*Практика.* Разминка. Соревнования. Игра по правилам 3х3, 4х4. Оценка технической и тактической подготовки.

### **1.5. Формы аттестации (контроля) и оценочные материалы**

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач, является комплексным, проводится регулярно и своевременно, основывается на объективных и количественных критериях. Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и областного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Начало учебного года с 01 сентября 2022 г.

Окончание учебного года 30.05.2023 г.

Продолжительность учебного года - 36 недель.

Образовательный процесс осуществляется согласно расписанию.

**Календарный учебный график**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Баскетбол» на 2022-2023 учебный год

Таблица №2

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
2.	сентябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
3.	сентябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
4.	сентябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Спортивный зал	Текущий контроль
5.	сентябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
6.	сентябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
7.	сентябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
8.	сентябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Спортивный зал	Текущий контроль



9.	октябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Спортивный зал	Текущий контроль
10.	октябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Спортивный зал	Текущий контроль
11.	октябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий контроль
12.	октябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Спортивный зал	Текущий контроль
13.	октябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
14.	октябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
15.	октябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Текущий контроль
16.	октябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
17.	ноябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
18.	ноябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Текущий контроль
19.	ноябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Текущий контроль

20.	ноябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Текущий контроль
21.	ноябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
22.	ноябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
23.	ноябрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Текущий контроль
24.	ноябрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	Спортивный зал	Текущий контроль
25.	декабрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
26.	декабрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивный зал	Текущий контроль
27.	декабрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскакившим от щита. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
28.	декабрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Сочетания приёмов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
29.	декабрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
30.	декабрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Текущий контроль

31.	декабрь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	Спортивный зал	Текущий контроль
32.	декабрь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Спортивный зал	Текущий контроль
33.	январь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
34.	январь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Текущий контроль
35.	январь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
36.	январь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
37.	январь		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
38.	январь		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
39.	февраль		17.00-17.45	Практическое занятие	1	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортивный зал	Текущий контроль
40.	февраль		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Физическая подготовка спортсмена.	Спортивный зал	Текущий контроль
41.	февраль		17.00-17.45	Практическое занятие	1	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Текущий контроль

42.	февраль		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
43.	февраль		17.00-17.45	Практическое занятие	1	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
44.	февраль		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Текущий контроль
45.	февраль		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
46.	февраль		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
47.	март		17.00-17.45	Практическое занятие	1	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Спортивный зал	Текущий контроль
48.	март		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
49.	март		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Спортивный зал	Текущий контроль
50.	март		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
51.	март		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
52.	март		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	Текущий контроль

53.	март		17.00-17.45	Практическое занятие	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Текущий контроль
54.	март		17.45-18.30	Практическое занятие	1	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Текущий контроль
55.	апрель		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль
56.	апрель		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Спортивный зал	Текущий контроль
57.	апрель		17.00-17.45	Практическое занятие	1	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
58.	апрель		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение.	Спортивный зал	Текущий контроль
59.	апрель		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
60.	апрель		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
61.	апрель		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
62.	апрель		17.45-18.30	Практическое занятие	1	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	Спортивный зал	Текущий контроль
63.	май		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Спортивный зал	Текущий контроль

64.	май		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
65.	май		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
66.	май		17.45-18.30	Практическое занятие	1	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Спортивный зал	Текущий контроль
67.	май		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Физическая подготовка спортсмена.	Спортивный зал	Текущий контроль
68.	май		17.45-18.30	Практическое занятие	1	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Текущий контроль
69.	май		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Спортивный зал	Текущий контроль
70.	май		17.45-18.30	Практическое занятие	1	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Текущий контроль
71.	май		17.00-17.45	Практическое занятие	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Текущий контроль
72.	май		17.45-18.30	Практическое занятие	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Итоговый контроль

## 2.2 Методические материалы

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

**Принцип сознательности и активности** предусматривает воспитание сознательного отношения к занятиям. Он обязывает учителя построить процесс обучения так, чтобы ученики сознательно относились к занятиям, могли бы творчески осваивать планируемый для них материал.

Для того чтобы ученики изучали упражнение сознательно, учитель обязан четко ставить задачи каждого занятия, добиваться от учащихся понимания упражнений, знания того, какими упражнениями они должны овладеть и с какими результатами их выполнять. Очень важно сообщать на занятиях, как влияет то или иное конкретное упражнение на костно-мышечный аппарат человека.

Принцип активности предполагает умение занимающихся быстро принимать и уверенно осуществлять тактические решения. Активность — необходимое условие успеха в обучении. Пассивное отношение занимающихся к изучаемым упражнениям, приемам и действиям существенно снижает результаты учебных занятий.

Важным средством активизации школьников являются игра и соревнование. Например, соревнование в беге, перемещение по площадке приставными шагами, ведение мяча («кто быстрее») или в выполнении передач мяча в баскетболе, в волейболе («кто больше») повышают интерес к упражнениям, вызывают у обучаемых желание выполнить прием как можно лучше.

**Принцип наглядности** предполагает образцовый показ изучаемых действий, образное, доходчивое объяснение и использование разнообразных

наглядных учебных пособий, обеспечивающих созданию правильного представления о технике разучиваемых движений.

Показывать нужно не всякое упражнение. То, что понятно и может быть выполнено после короткого объяснения, демонстрировать не следует. Чем старше школьники, тем легче показ заменить объяснением, и наоборот. Во всех классах необходимо показать те движения, которые трудно объяснить и с которыми раньше в своей жизненной практике школьники не встречались. Нельзя, например, без показа научить броску баскетбольного мяча в корзину или нападающему удару в волейболе.

**Принцип доступности и индивидуализации** предусматривает, чтобы перед занимающимися ставились посильные двигательные задачи и подбирались посильные средства для их решения. Учебный материал следует подбирать соответственно возрастным и половым особенностям занимающихся, уровню общей и специальной физической подготовки, с учетом волевых качеств, сообразительности способности овладевать новыми движениями.

Подбор учебного материала следует производить с таким расчетом, чтобы упражнения были усвоены, но усвоены с определенным напряжением. В противном случае обучение перестает привлекать учащихся, не будет способствовать воспитанию у них таких важных черт характера, как настойчивость, упорство стремление к знаниям, к овладению новым материалом.

Любой технический прием вначале изучается в упрощенных условиях (вне игры на месте, без помехи противника). При дальнейшем изучении условия выполнения приема усложняются и на определенных стадиях достигают уровня, соответствующего игровой обстановке.

Принцип доступности требует постепенного нарастания физических нагрузок. Большие физические нагрузки дают во второй части урока, после того как закончено изучение нового материала. Новые упражнения разучиваются сразу же после вводной части урока, после «разогревающих»



упражнений. С целью облегчения усвоения нового сложного технического приема можно использовать в качестве подводящих упражнений ранее усвоенный материал. Так, в баскетболе перед изучением броска мяча в корзину после ведения повторяют передачу мяча одной рукой от плеча после ведения. Но принципиальная схема занятий остается неизменной. Новое вместе с подводящими упражнениями всегда изучается сразу же после вводной части занятий, а повторение пройденного материала планируется на конец основной части урока.

***Принцип систематичности и последовательности*** предусматривает последовательность в обучении и тренировке, предполагает регулярные занятия, логическую связь предыдущего учебного материала с последующим, постепенное увеличение нагрузки на занятиях и последовательное обучение двигательным навыкам.

Учебный материал из года в год усложняется, возрастает нагрузка в течение года и на каждом занятии. Только после того, как прочно усвоен предыдущий материал, можно переходить к последующему.

***Принцип прочности*** предусматривает прочное усвоение знаний, умений и навыков. Основным условием реализации принципа является многократное повторение упражнений, приемов и действий в различных сочетаниях и условиях.

Совершенствование навыков в выполнении упражнений допустимо в том случае, если учащиеся усвоили правильные способы их выполнения. При этом не следует допускать спешки в обучении.

Закрепление разученных упражнений путем систематического их повторения осуществляется путем постепенного усложнения заданий: увеличения темпа выполнения упражнения, выполнения приёма на быстром бегу, в высоком прыжке, изменение направления, скорости и т.д.

Для достижения прочности в обучении следует руководствоваться следующими правилами;

- не переходить к изучению новых упражнений, пока не будет основательно изучен текущий материал;
- включать в занятия, ранее изученные упражнения в различных сочетаниях и условиях;
- повышать интенсивность и длительность выполнения освоенных упражнений;
- многократное повторение;
- выполнение контрольных упражнений и соревнований.

### **Методы обучения**

Методы обучения – это наиболее рациональные приемы, по средством которых учитель воспитывает у учащихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. В учебно тренировочном процессе по спортивным играм используются три основные группы методов обучения - словесные, наглядные и практические.

#### **Словесные методы.**

Применяя эти методы у учащихся, создают предварительное представление об изучаемом движении (упражнении, приеме, действии), о сущности его выполнения. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, беседу, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчёт и др.

1. **Объяснение** — это изложение сути изучаемого конкретного понятия, движения, действия. Оно раскрывает сущность упражнения, создает у занимающихся представление о движении (как надо выполнять то или иное движение). При первом объяснении нужно остановиться на главном, основном не акцентируя внимание на деталях. Объяснение должно быть доступным, образным и соответствовать уровню подготовки учащихся.
2. **Рассказ** используется для пополнения знаний занимающихся в технике, тактике и методике тренировки. Рассказ должен быть образным и эмоциональным.

3. **Беседа** проводится в форме вопросов и ответов с целью выявления знаний, проверки степени понимания сущности изучаемых движений обсуждения возникающих ошибок и способов их устранения. Разновидностью беседы является *разбор*. Им широко пользуются в спортивных играх для анализа предстоящей встречи, проведенной игры. Все это расширяет круг знаний по технике и тактике игры.
4. **Замечания**. В целях исправления возникающих при выполнении движений ошибок учитель делает замечания. Они могут быть общими, когда многие школьники допускают одинаковые ошибки; частными, когда ошибки допускаются отдельными учащимися.
5. **Распоряжения и команды** применяются для правильной организации и четкого руководства деятельностью учащихся в процессе проведения урока. Они определяют продолжительность выполнения отдельных движений и действий, моменты одновременного начала и окончания упражнений, направление заданных движений, построения и т. д. Команды надо отдавать громко, четко.
6. Для регулирования темпа движений применяют **подсчет**.
7. **Указания** используются при непосредственном выполнении упражнений, для устранения ошибок: («Выше голову», «Наклоните туловище», «Руки выпрямляются до отказа»). Как правило, указания даются без остановки движения.

### **Наглядные методы.**

В практике наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, кинокольцовок, учебных фильмов. Эти методы помогают создать у школьника конкретные представления об изучаемом действии, движении или упражнении.

Показ обычно сопровождается рассказом или коротким пояснением учителя. Показ должен быть образцовым. Чтобы показ был более

эффективным, необходимо хорошо организовать учащихся и создать условия для наблюдения. Изучаемый прием (упражнение) показывает учитель или один из занимающихся. Очень важно перед показом привлечь внимание обучаемых, указав им, на что следует обратить особое внимание.

Для демонстрации используются различного рода учебно-наглядные пособия — таблицы, плакаты, схемы, графически изображающие положения и движения человеческого тела, видео фильмы.

### **Практические методы.**

В группу практических методов входит метод разучивания упражнений, игровой и соревновательный. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, направленных на овладение приемов и улучшение качества их выполнения.

1. Разучивание упражнений (приемов) осуществляется двумя методами: в целом и по частям. По методу *целостного обучения* упражнение разучивается сразу в целом. Его применяют при освоении несложных по технике приемов и в случаях, когда разучиваемое двигательное действие не поддается расчленению. По методу *расчлененного обучения* технические приемы разучиваются по частям в тех случаях, когда при целостном выполнении занимающиеся допускают грубые ошибки, искажающие структуру данного движения.
2. *Игровой и соревновательный методы.* Они применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Применение соревновательного метода повышает интерес занимающихся, способствует лучшему выполнению упражнений.

## **2.3 Условия реализации программы**

### **Материально-техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

### **Методическое обеспечение:**

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.

## **2.7. Список литературы**

### **Литература для учителя.**

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

### **Литература для учащихся и родителей.**

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

### **Электронные интернет-ресурсы, рекомендованные для педагогов и учащихся**

1. <https://www.sports.ru/basketball/russia/> Спорт.ру - ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов. Сможете пообщаться на Форуме. Регистрация не нужна.

2. <http://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА —материал по методике и технике обучения в отдельных видах спорта.
3. [http://basketball-training.org/about\\_site](http://basketball-training.org/about_site) Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я» - уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.
4. <http://www.slamdunk.ru/> - баскетбольный портал — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видео галереи баскетболистов. Форум и блоги.
5. <http://www.basketbolist.org> Все о баскетболе — информационный сайт об игре в баскетбол
6. <http://pro-basketball.ru/> общие вопросы работы детской секции, физическая, теоретическая и психологическая подготовка юных спортсменов, техника, тактика игры и соревнования детских и юношеских команд.
7. <https://www.sports.ru/>— спортивный портал. Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум.
8. <http://www.consultant.ru/> - Законодательство в сфере физической культуры и спорта