

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 119 города Екатеринбург

Принято  
Педагогическим советом  
МБОУ СОШ № 119  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ № 119

 /Голубова Л.В./

Приказ № 66-0

от «30» августа 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА**

*физкультурно-спортивной направленности*

**«Баскетбол»**

*Уровень освоения программы: базовый*

Срок реализации: 3 года  
Возраст обучающихся: 10-14лет

**Автор-составитель:**  
Шабурова Светлана Анатольевна  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2021

### Паспорт дополнительной общеразвивающей программы

ФИО автора, автора-составителя	Шабурова Светлана Анатольевна
Учреждение	МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
Название объединения	Баскетбол
Название программы	Баскетбол
Направленность	Физкультурно-спортивная
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Вид программы	Модифицированная
Образовательная область	Спорт
Срок реализации	3 года
Объем часов по годам	72, 144, 144.
Уровень освоения программы	Базовый
Возраст обучающихся	10-14 лет
Цель программы	содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.
С какого года реализуется	2019

## Содержание

Паспорт дополнительной общеразвивающей программы.....	1
Содержание .....	2
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы .....	4
1.3. Учебно-тематические планы по годам обучения.....	5
1.4. Содержание программы по годам обучения .....	23
1.5. Планируемые результаты .....	29
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	30
2.1. Условия реализации программы.....	30
2.2. Формы контроля .....	32
2.3. Методическое обеспечение программы .....	32
2.4. Материально-технические условия .....	34
2.5. Оценочные материалы.....	34
2.6. Список литературы и источников.....	35
Приложение 1 .....	37
Приложение 2.....	39
Приложение 3.....	40
Приложение 4.....	41
Приложение 5.....	42
Приложение 6.....	43
Приложение 7.....	44

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания обучающихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

Нормативные документы, на основании которых разработана дополнительная общеразвивающая программа:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки РФ, Федеральным институтом развития образования. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 о направлении рекомендаций;
- Устав МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающихся МБОУ СОШ № 119 города Екатеринбург.

#### **Направленность**

- Физкультурно-спортивная

**Актуальность** В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Новизна:** Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Данная программа рассчитана на обучающихся 10 - 15 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

## 1.2.Цели и задачи программы

**Цель программы:** содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### 1.3.Сводный учебно-тематический план

№ п/п	Темы	Количество часов		
		1 год	2 год	3 год
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	6	4	5
2	Общефизическая подготовка	10	20	17
3	Специальная подготовка	10	19	19
4	Техническая подготовка	17	30	30
5	Тактическая подготовка	17	30	30
6	Игровая подготовка	7	27	27
7	Контрольные и календарные игры	5	14	16
<b>Всего:</b>		72	144	144

### 1.3.Учебно-тематические планы по годам обучения

#### Тематический план 1 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1	1	-	
2.	Медико-биологические исследования.	1	1		
3.	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола. Подвижные игры.	1	-	1	
4.	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	1	-	1	
5.	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	1	-	1	
6.	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	-	1	
7.	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	-	1	

8.	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	-	1	
9.	Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	-	1	
10.	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	1	-	1	
11.	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	1	-	1	
12.	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	1	-	1	
13.	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	1	-	1	
14.	Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	1	-	1	
15.	Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	1	-	1	
16.	Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	1	-	1	
17.	Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	1	-	1	
18.	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	-	1	
19.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	1	-	1	
20.	Техника перемещения по площадке.	1	-	1	

	Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.				
21.	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча. Подвижные игры.	1	-	1	
22.	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1	-	1	
23.	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1	-	1	
24.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	1	-	1	
25.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении.	1	-	1	
26.	Круговая тренировка. Подвижные игры.	1	-	1	
27.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1	-	1	
28.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1	-	1	
29.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1	-	1	
30.	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	1	-	1	
31.	Контрольные испытания. Подвижные игры.	1	1	-	
32.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	1	-	1	
33.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	5	-	5	
34.	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	-	1	
35.	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от	1	-	1	



	ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.				
36.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
37.	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
38.	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
39.	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
40.	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
41.	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
42.	Учебная игра. Соревнования.	1	-	1	
43.	Правила техники безопасности.	1	1	-	
44.	Медико-биологические исследования.	1	1	-	
45.	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
46.	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
47.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
48.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
49.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
50.	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от	2	1	1	

	расстояния.				
51.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
52.	Учебно-тренировочная игра.	1	1	-	
53.	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1	
54.	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
55.	Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	1	1	-	
56.	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
57.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
58.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
59.	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
60.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	
61.	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
62.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
63.	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	
64.	Подведение итогов за год.	1		1	
<b>Всего:</b>		<b>72</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	

## Тематический план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1	1	-	
2.	Медико-биологические исследования. История рождения и развития баскетбола.	1	1	-	
3.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
4.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
5.	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
6.	Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
7.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1	-	1	
8.	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
9.	Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
10.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
11.	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
12.	Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
13.	Учебная игра. Соревнования.	1	-	1	
14.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
15.	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
16.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
17.	Чередование упражнений на развитие	1	-	1	

	специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.				
18.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	1	-	1	
19.	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
20.	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
21.	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
22.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	1	-	1	
23.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
24.	Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
25.	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
27.	Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
28.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
29.	Контрольные испытания. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
30.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
31.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
32.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
33.	Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
34.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	1	-	1	
35.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения при нападении.	1	-	1	
36.	Учебно-тренировочная игра. Тактика нападения.	1	-	1	
37.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	1	-	1	

38.	Контрольные испытания.	1	-	1	
39.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия без мяча.	1	-	1	
40.	Соревнования.	1	-	1	
41.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	1	-	1	
42.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1	-	1	
43.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия при нападении с мячом.	1	-	1	
44.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1	-	1	
45.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1	-	1	
46.	Учебно-тренировочная игра. Прыжки толчком с двух ног.	1	-	1	
47.	Учебно-тренировочная игра. Техника ведения мяча. Передачи мяча.	1	-	1	
48.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения приставными шагами.	1	-	1	
49.	Учебно-тренировочная игра. Стойка баскетболиста.	1	-	1	
50.	Учебно-тренировочная игра. Техника броска в кольцо в движении.	1	-	1	
51.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1	-	1	
52.	Учебно-тренировочная игра. Индивидуальные действия в защите.	1	-	1	
53.	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1	-	1	
54.	Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
55.	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Броски в кольцо.	1	-	1	
56.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Броски в кольцо.	1	-	1	
57.	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1	-	1	
58.	Учебно-тренировочная игра. Режим и питание спортсмена.	1	-	1	
59.	Учебно-тренировочная игра. Броски мяча двумя руками от груди.	1	-	1	
60.	Учебно-тренировочная игра. Бросок в кольцо.	1	-	1	
61.	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых	1	-	1	

	взаимодействий. Броски в кольцо.				
62.	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1	-	1	
63.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	-	1	
64.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке	1	-	1	
65.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Броски в кольцо.	1	-	1	
66.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1	-	1	
67.	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.	1	-	1	
68.	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	1	-	1	
69.	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1	-	1	
70.	Учебно-тренировочная игра. Ловля двумя руками «низкого» мяча. Броски в кольцо.	1	-	1	
71.	Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1	-	1	
72.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	-	1	
73.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	-	1	
74.	Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	-	1	
75.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	1	-	1	
76.	Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	-	1	

77.	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1	-	1	
78.	Правила техники безопасности.	1	1		
79.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Медико-биологические исследования.	1	1		
80.	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра. Броски в кольцо.	1	-	1	
81.	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
82.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	
83.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	1	-	1	
84.	Соревнования.	1	-	1	
85.	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	-	1	
86.	Учебно-тренировочная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	-	1	
87.	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1	-	1	
88.	Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки.	1	1	-	
89.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники передачи мяча.	1	-	1	
90.	Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1	-	1	
91.	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	1	-	1	
92.	Учебно-тренировочная игра. Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	1	-	1	
93.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения	1	-	1	

	нападающих.				
94.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	-	1	
95.	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	1	-	1	
96.	Соревнования.	1	-	1	
97.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча.	1	-	1	
98.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	1	-	1	
99.	Учебно-тренировочная игра. Переключение от действия в нападении к действиям в защите.	1	-	1	
100.	Учебно-тренировочная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки.	1	-	1	
101.	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1	-	1	
102.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	-	1	
103.	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	1	-	1	
104.	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	1	-	1	
105.	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1	-	1	
106.	Учебно-тренировочная игра. Физическая подготовка спортсмена.	1	-	1	
107.	Учебно-тренировочная игра. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	-	1	
108.	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	1	-	1	
109.	ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1	-	1	
110.	Учебно-тренировочная игра.	1	-	1	



	Техническая подготовка юного спортсмена.				
111.	Учебно-тренировочная игра. Бросок мяча одной рукой сверху.	1	-	1	
112.	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1	-	1	
113.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	1	-	1	
114.	Учебно-тренировочная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	-	1	
115.	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1	-	1	
116.	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.	1	-	1	
117.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1	-	1	
118.	Учебно-тренировочная игра. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	1	-	1	
119.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	1	-	1	
120.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1	-	1	
121.	Соревнования.	1	-	1	
122.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	1	-	1	
123.	Учебно-тренировочная игра. Учет в процессе спортивной тренировки.	1	-	1	
124.	Учебно-тренировочная игра. Правила игры и методика судейства.	1	-	1	
125.	Учебно-тренировочная игра. Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1	-	1	
126.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1	-	1	
127.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	-	1	

128.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	-	1	
129.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники бросков мяча.	1	-	1	
130.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1	-	1	
131.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	-	1	
132.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	-	1	
133.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	1	-	1	
134.	Контрольные испытания.	1	-	1	
135.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	-	1	
136.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	1	-	1	
137.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	-	1	
138.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	1	-	1	
139.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	1	-	1	
140.	Соревнования.	1	-	1	
141.	Соревнования.	1	-	1	
142.	Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	-	1	
143.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	1	-	1	
144.	Подведение итогов за год.	1	1	-	
<b>Всего:</b>		144	6	138	

### Тематический план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации /контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Правила техники безопасности.	1	1	-	
2.	Медико-биологические исследования.	1	1	-	
3.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	-	2	
4.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка.	2	-	2	
5.	Контрольные испытания.	2	1	1	
6.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2	-	2	
7.	Учебно-тренировочная игра. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	2	-	2	
8.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	-	2	
9.	Соревнования.	2	-	2	
10.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	-	2	
11.	Учебно-тренировочная игра. Общая характеристика спортивной тренировки. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	-	2	
12.	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	-	2	
13.	Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	-	2	
14.	Учебно-тренировочная игра. Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча	2	-	2	

	в зависимости от направления и силы полета мяча.				
15.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	-	2	
16.	Учебно-тренировочная игра. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2	-	2	
17.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2	-	2	
18.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	-	2	
19.	Соревнования.			2	
20.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	-	2	
21.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	-	2	
22.	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	2	-	2	
23.	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	2	-	2	
24.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	2	-	
25.	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	2	-	2	
26.	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	-	2	
27.	Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	

	Тактическая подготовка юного спортсмена.				
28.	Соревнования.	2	-	2	
29.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	-	2	
30.	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	-	2	
31.	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	-	2	
32.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование применения изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2	-	2	
33.	Соревнования.	2	-	2	
34.	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	-	2	
35.	Учебно-тренировочная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	2	-	2	
36.	Правила техники безопасности.	1	1	-	
37.	Медико-биологические исследования.	1	-	1	
38.	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2	--	2	
39.	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	2		2	
40.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	-	2	
41.	Учебно-тренировочная игра. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	-	2	
42.	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	-	2	

43.	Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	
44.	Учебно-тренировочная игра. Действия одного защитника против двух нападающих.	2	-	2	
45.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2	-	2	
46.	Правила соревнований. Судейство соревнований.	2	1	1	
47.	Соревнования.	2	-	2	
48.	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	-	2	
49.	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий.	2	-	2	
50.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	2	-	2	
51.	Учебно-тренировочная игра. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2	-	2	
52.	Соревнования.	2	-	2	
53.	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	-	2	
54.	Учебно-тренировочная игра. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2	-	2	
55.	Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	2	-	2	
56.	Учебно-тренировочная игра. Совершенствование техники ведения мяча.	2	-	2	
57.	Учебно-тренировочная игра. Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2	-	2	
58.	Учебно-тренировочная игра. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.	2	-	2	

59.	Учебно-тренировочная игра. Техника овладения мячом.	3	1	2	
60.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	-	2	
61.	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2	-	2	
62.	Соревнования.	2	-	2	
63.	Учебно-тренировочная игра. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	2	-	2	
64.	Учебно-тренировочная игра. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	2	-	2	
65.	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	2	-	2	
66.	Учебно-тренировочная игра. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2	-	2	
67.	Учебно-тренировочная игра. Многократное выполнение технических приемов.	2	-	2	
68.	Учебно-тренировочная игра. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2	-	2	
69.	Соревнования.	2	-	2	
70.	Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2	-	2	
71.	Учебно-тренировочная игра. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2	-	2	
72.	Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	

	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов.				
73.	Контрольные испытания.	2	-	2	
74.	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2	-	2	
75.	Подведение итогов за год.	1	-	1	
<b>Всего:</b>		144	8	138	

## **1.4. Содержание программы по годам обучения**

### **1 год обучения**

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка**

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- История рождения и развития баскетбола.
- Правила соревнований.
- Режим и питание спортсмена.
- Личная гигиена и закаливание организма.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка**

- Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
- Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.
- Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.
- Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.
- Круговая тренировка.

#### **Тема 3. Подвижные игры.**

- «Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.
- «Пятнашки в парах». Обучающиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища.



Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

- «Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего - увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

#### **Тема 4. Техническая подготовка**

- Стойки баскетболиста.
- Остановка прыжком. Остановка в два шага.
- Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.
- Передача мяча одной рукой от плеча.
- Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости.
- Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.
- Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

#### **Тема 5. Tактическая подготовка**

- Групповые и командные действия в нападении.
- Групповые и командные действия в защите.

#### **Тема 6. Тестирование, контрольные испытания.**

#### **Тема 7. Участие в соревнованиях**

## 2 год обучения

### Тема 1. Теоретическая подготовка

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Режим и питание спортсмена.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
- Правила соревнований. Судейство соревнований.
- Мотивы занятий физическими упражнениями.
- Основные приемы самоконтроля.
- Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

### Тема 2. Общая физическая подготовка

- Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).
- Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.
- Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.
- Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.
- Круговая тренировка.

### Тема 3. Подвижные игры.

- «Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.
- «Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

- «Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.
- Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.
- «Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

#### **Тема 4. Техническая подготовка**

- Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.
- Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.
- Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка**

- Групповые и командные действия в нападении.
- Групповые и командные действия в защите.
- Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.
- Игра в защите, опека игрока.
- Учебная, двухсторонняя игра.

- Быстрое нападение.
- Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

## **Тема 6. Тестирование, контрольные испытания.**

## **Тема 7. Участие в соревнованиях**

### **3 год обучения**

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка**

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Режим и питание спортсмена.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
- Правила соревнований.
- Судейство соревнований.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка**

- Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.
- Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.
- Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.
- Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.
- Круговая тренировка.

#### **Тема 3. Подвижные игры.**

- «Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.
- «Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.
- «Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать

мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим.

Варианты:

- ✓ пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным.
- ✓ два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.
- «Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

#### **Тема 4. Техническая подготовка**

- Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча.
- Передача мяча в движении. Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.
- Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.
- Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.
- Круговая тренировка.

#### **Тема 5. Подвижные игры**

- Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.
- Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.
- Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом.

Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

- Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.
- Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.
- Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.
- Учебно-тренировочная игра. В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двухшагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

#### **Тема 6. Tактическая подготовка**

- Групповые и командные действия в нападении.
- Групповые и командные действия в защите.
- Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча.
- Игра в защите, опека игрока.
- Учебная, двухсторонняя игра.
- Быстрое нападение.
- Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

#### **Тема 7. Тестирование, контрольные испытания.**

#### **Тема 8. Участие в соревнованиях**

### **1.5. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

- развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств и умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- участие в спартакиаде школы по баскетболу, формирование сборной команды школы для участия в спортивных соревнованиях школьников по баскетболу
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, что отвлечёт молодёжь от правонарушений и положительно повлияет на обстановку в районе.

### **Предметные результаты:**

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

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

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

Программа рассчитана на обучающихся возраста 10-14 лет. Обучающиеся занимаются в группе от 10 до 15 человек, продолжительность занятий исчисляется в академических часах- 40-45 минут. Обучение ведется в

соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом дополнительного образования.

Программа предусматривает 1 год обучения:

- 1 год обучения базовый спортивный 2 занятия в неделю по 1 часу (72 часа на учебный год).
- 2 год обучения базовый спортивный 2 занятия в неделю по 2 часа (144 часа на учебный год).
- 3 год обучения базовый спортивный 2 занятия в неделю по 2 часа (144 часа на учебный год).

При выборе формы и способов подачи материала и организации занятий педагогом должны учитываться возрастные особенности обучающихся. Комплектование групп с 1 по 14 сентября (две недели). С 15 сентября начинаются занятия.

Во время проведения занятий используются следующие формы организации деятельности обучающихся:

- индивидуально-групповая;
- индивидуальная;
- групповая.

Формы проведения занятий:

- Сеанс командной игры.
- Конкурс.
- Лекция.
- Турнир.
- Беседа.
- Анализ игры.

При организации учебных занятий используются следующие методы обучения.

**По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:**

- **Словесный** - беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ.
- **Наглядный** – показ педагогом вариантов движений, проходов, просмотр презентации.
- **Практический** – турниры, решение комбинаций задач, тренинги, анализ решения задач.

**По степени активности познавательной деятельности обучающихся:**

- **Объяснительно-иллюстративные** - обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- **Репродуктивный** – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, это учебно-тренировочные игры, а также участие обучающихся в соревнованиях.



- **Исследовательский** – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы это - самостоятельный анализ игры знаменитых баскетболистов.

#### **По логичности подхода:**

- **Аналитический** – анализ игры, анализ итогов игры.

#### **По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучаемых:**

- **Частично-поисковый** – обучающиеся участвуют в коллективном поиске, в процессе решения комбинационных задач, разборе учебных игр.

## **2.2. Формы контроля**

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём её протяжении и реализации. Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью тестов, фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений, решений задач. Контрольные испытания проводятся в торжественной соревновательной обстановке.

## **2.3. Методическое обеспечение программы**

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия. Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения. Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

#### **Методы организации занятий:**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю. Теоретическая подготовка проходит в

процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
- Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Форма организации и проведения занятия:

- в парах
- групповая,
- индивидуальная,
- индивидуально – фронтальный,
- коллективно-групповая
- подгрупповая,
- поточная,
- фронтальная

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса

- беседа,
- конспекты занятий для педагога.
- наглядный показ педагогом.
- объяснение нового материала,
- практические занятия,
- рассказ,
- словесный,
- тренировки,
- упражнения в парах,
- учебная игра.

## **2.4. Материально-технические условия**

Материально-техническая база МБОУ СОШ № 119 приведена в соответствие с задачами по обеспечению реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы, необходимого учебно-материального оснащения образовательных отношений и созданию соответствующей образовательной и социальной среды.

Для реализации программы используются следующие средства:

- Щит баскетбольный с кольцом - 6 шт.
- Площадка баскетбольная с разметкой - 1 шт.
- Мяч баскетбольный - 15 шт.
- Скамейка гимнастическая - 6 шт.
- Стенка гимнастическая - 8 шт.
- Обруч - 10 шт.
- Гимнастические мат - 6 шт.
- Фитнес коврик - 10 шт.
- Скакалка - 16 шт.
- Мяч набивной 1 кг - 5 шт.
- Мяч набивной 2 кг - 5 шт.
- Мяч набивной 3 кг - 5 шт.
- Экспандер лыжника - 10 шт.
- Конусы - 20 шт.
- Свисток судейский - 2 шт.
- Насос с иглой - 1 шт.
- Жилетки игровые - 2 комплекта

## **2.5. Оценочные материалы**

1. Входной контроль – Проводится в начальном этапе изучения игры в виде – опроса, тестирования, карточек – задний и пр.
2. Промежуточный контроль - проводится примерно после прохождения 1/ 2 части учебной программы. Проводятся в виде: контрольных практических заданий, турниров, тестирование, соревнования.
3. Итоговый контроль – Проводится при завершении изучения содержания программы. Проводятся в виде соревнований с проведением различной формы.

## 2.6.Список литературы и источников

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
5. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
6. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
- 10.Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
- 11.Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
- 12.Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет.
- 13.Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
- 14.Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
- 15.Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
- 16.Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012 – 464 с.
- 17.Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер.

– М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

18. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.

#### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

## Методика тестирования общей физической подготовленности

**Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.** В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

**Тест 2. Челночный бег 3x10 м.** В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Тест 3. Прыжки в длину с места.** На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

**Тест 4. Шестиминутный бег.** Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

**Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.** На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

**Тест 6. Подтягивание.** Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка

и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

**Нормативы специальной физической подготовленности**

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1.	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2.	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол- во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3.	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4.	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5



Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 по 15	4 по 10	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 по 20	4 по 15	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 по 20	5 по 20	55,5	1,00

Приложение 4

Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 – й год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

## Приложение 5

### Возрастные контрольные испытания

№	Контрольные испытания	11-12 лет		13-14 лет		15 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

## Приложение 6

### Контрольные тесты (требования к обучающимся)

№	Тесты	Класс	Оценка					
			"5"		"4"		"3"	
			М	Д	М	Д	М	Д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м туда и обратно	5,6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9	10
2.	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча	5,6	8,6	9	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9
		9	8	8,4	8,3	8,6	8,6	9
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5,6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5,6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5.	Броски мяча в стену с 3 м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	5,6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19
6.	"Звёздочка" (броски со средней дистанции в течение 2 мин)	5,6	7	6	5	4	3	2
		7	8	7	6	5	4	3
		8	9	8	7	6	5	4
		9	10	9	8	7	6	5
7.	"Пятиминутка" (броски с ближней, средней и дальней дистанции в течение 5 мин).	7	20	15	15	10	5	5
		8	25	20	20	15	15	10
		9	30	25	25	20	20	15
8.	"40- секундное ведение мяча" (скоростное ведение в течение 40 сек, площадок)	5,6	5	4	4	3	3	2
		7	6	5	5	4	4	3
		8	7	6	6	5	5	4
		9	8	7	7	6	6	5

Рекомендации к недельному двигательному режиму

№	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		