

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 112 г. Челябинска»

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «СОШ №112 г. Челябинска»  
  
О.В.Лифинцева  
«30» августа 2022г.

Приказ № 350-О от 01.09.2022

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«БАСКЕТБОЛ»**

*Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации программы: 3 года*

*Автор -составитель:*  
Маликов Виталий Николаевич,  
учитель физической культуры

г. Челябинск, 2022 г.

## Содержание:

### Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Учебный план
- 2.3. Условия реализации программы
- 2.4. Формы аттестации
- 2.5. Оценочные материалы
- 2.6. Методические материалы
- 2.7. Список литературы

## Раздел 1 Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа физкультурно – спортивной направленности по баскетболу (далее Программа) составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по баскетболу, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 10 апреля 2013 года № 114, на основании Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказа от 24 октября 2012 года № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации», в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (зарегистрирован 29.11.2018г. № 52831).

Программа является частью комплексно-целевой работы школы по спортивно – оздоровительному воспитанию и представляет собой единую систему занятий, предназначенную для обучения и воспитания школьников.

В современных условиях существует проблема низкого уровня сформированности здоровьесберегающих качеств у обучающихся. Программа является актуальной, т.к. существует **потребность** города Челябинска, образовательного учреждения, социальный заказ родителей **в популяризации здорового образа жизни через обучение спортивным игровым видам спорта** подрастающего поколения. Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в тоже время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих

специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития. Игра заключается в том, что игроки двух команд, передвигаются по площадке с мячом или без него и, преодолевая сопротивление соперника, стараются забросить мяч в корзину противника, одновременно не давая возможности завладеть им мячом и бросить его в свою корзину. В связи с этим баскетбол рассматривается как эффективное средство спортивного, здоровьесберегающего воспитания детей и молодёжи.

Отличительной особенностью программы является упор **на практическую деятельность (товарищеские игры)**, где положительный результат зависит от целенаправленных и согласованных действий всей команды. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность в связи с **экономической доступностью игры**, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и **благоприятному воздействию на организм человека**. Баскетбол - одна из самых популярных игр не только в мире, а также в нашей стране. Для нее характерны **разнообразные движения**: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборствах с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и игровая деятельность обладают **уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, а также всестороннего развития физических и личностных качеств**. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком **на протяжении всей его жизни** в самостоятельных формах занятий физической культуры. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и **агитационновоспитательное**. Занятия баскетболом помогают формировать

настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе и чувство коллективизма.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

## **1.2. Цели и задачи**

**Целью** программы является формирование физической культуры воспитанников средствами спортивной игры баскетбол.

Достижение цели обеспечивается решением следующих **задач**:

### Образовательные:

1. Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
2. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

### Развивающие:

1. Укреплять опорно-двигательный аппарат детей.
2. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм.

3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

4. Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

3. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Программа предназначена для детей в возрасте 11 – 17 лет. Рассчитана на три года обучения – **420 часов (форма обучения – очная)** с использованием различных образовательных технологий, в том числе дистанционных образовательных технологий с включением периодов временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией. Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме *online/offline* посредством программы *Zoom* или *Сферум*, а также посредством различных мессенджеров «*Ватсап*», «*Вайбер*», «*ВК*», либо непосредственно на платформе «*Сетевой город. Образование*».

➤ первый год – 140 часов; занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (с обязательным 15 – 20-минутным перерывом);

➤ второй год обучения – 140 часов; занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (с обязательным 15 – 20-минутным перерывом);

➤ третий год обучения – 140 часов; занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа (с обязательным 15 – 20-минутным перерывом);

Продолжительность часа – 40 минут. Включая практические часы, отведенные на товарищеские матчи и проведение контрольно-отчетных мероприятий. Возможно изменение количества часов в большую или меньшую сторону.

Трехлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Минимальное количество обучающихся в группе 13-17 человек.

Состав – постоянный. Особенности набора обучающихся в коллектив – по желанию и по заключению врача. Занятия – групповые, рассчитаны на разновозрастных детей, так как это позволяет младшим детям развивать свои навыки, глядя на более старших, а старшим – чувство ответственности за себя и других. Для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей – инвалидов, реализуются образовательный процесс с учетом особенностей психофизического развития обучающегося.

#### Методы реализации программы:

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, инструктаж, лекция;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий, видеофильмов;
- практические методы: метод упражнения, игровой и соревновательный методы.

Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

Данная программа предполагает также и электронные методы обучения с использованием дистанционных образовательных технологий:

- образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тренировки, и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем);
- возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайнтренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения

Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования обучающимися);

- бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений культуры и спорта, открывших трансляции мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к архивным фондам;

- ресурсов средств массовой информации (образовательные и научнопопулярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»);

- образовательных и развивающих материалов на печатной основе (сборники предметных и междисциплинарных задач, открытые материалы международных исследований качества образования, демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

**Тип занятия:** тренировочный.

**Формы проведения занятий:** учебное занятие, занятие-игра, тренировка, и других.

### **1.3. Содержание программы**

#### Раздел 1 Основы знаний о физической культуре и спорте

##### Первый год обучения- 6 часов

*Теория:* Развитие баскетбола в России и за рубежом. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

**Баскетбол** (англ. basket — корзина, ball — мяч) — спортивная командная игра с мячом. В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти игроков. Цель каждой команды — забросить руками мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде овладеть мячом и забросить его в свою корзину. Корзина находится на высоте 3,05 метра от пола (10 футов). От каждой команды на площадке находится по 5 человек, всего в команде 12 человек, замены не ограничены.



За мяч, заброшенный с ближней и средней дистанции, засчитывается 2 очка, с дальней (из-за трёхочковой линии) — 3 очка. Штрафной бросок оценивается в одно очко. Стандартный размер баскетбольной площадки 28 метров в длину и 15 метров в ширину. Баскетбол — один из самых популярных видов спорта в мире.

Цель игры— является овладение мячом и броски в корзину соперника, в то время как другая команда пытается помешать этому. Мяч считается заброшенным, если он попадает в корзину сверху и остается в ней или проходит через сетку. Задачи игроков —в соответствии с правилами набрать как можно больше очков.

Правила игры в баскетбол: В баскетбол играют две команды, обычно по двенадцать человек, от каждой из которых на площадке одновременно присутствует пять игроков. Цель каждой команды в баскетболе - забросить мяч в корзину соперника и помешать, другой команде овладеть мячом и забросить его в корзину своей команды. Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком является нарушением. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

*Практика:* практические задания, упражнения.

#### Второй год обучения-6 часов

*Теория:* Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Отличительными особенностями баскетбола являются:

1) Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи.

2) Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

3) Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

4) Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации.

5) Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность.

6) Самостоятельность действий. Каждый игрок на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать.

7) Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям.

*Практика:* упражнения, многократное повторение движений.

#### Трений год обучения-5 часов

*Теория:* Баскетбол — это атлетическая игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей, скоростно-силовых качеств.

Физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач:

1) повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма (функциональная подготовка);

2) воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучести, скоростных способностей, мощности метательных движений, игровой ловкости и выносливости).

*Практика:* упражнения, ОФП.

*Форма контроля по итогам раздела:* Игра «Крестики нолики».

## Раздел 2. Общая физическая подготовка

Первый –второй год обучения по 24 часа в год, третий год – 34 часа

*Теория:* Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- 1) Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- 2) Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- 3) Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

*Практика:* Обще-подготовительные упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажерах.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Форма контроля по итогам раздела:* сдача нормативов, тестирование.

Список нормативов (Приложение 2):

1. Бег 20 метров
2. Прыжок в длину с места
3. Прыжок вверх с места
4. Скоростное ведение мяча 20 м
5. Челночный бег (40 с на 28 м)
6. Бег 600 метров
7. Техника владения мячом «Комплекс» № 1.

### Раздел 3. Основы техники игры в баскетбол

#### Первый, второй, третий год - по 40 часов

Теория: Основы технической подготовки. Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов тренировки. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

*Практика:*

Приемы игры	Этапы начальной подготовки	
	1-й	2-3-й
Прыжок толчком двух ног	+	+
Прыжок толчком одной ноги	+	+
Остановка прыжком	+	+
Остановка двумя шагами	+	+
Повороты вперед	+	+
Повороты назад	+	+

Ловля мяча двумя руками на месте	+	+
Ловля мяча двумя руками в движении		+
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+
Ловля мяча одной рукой на месте		+
Ловля мяча одной рукой в движении		+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+
Передача мяча двумя руками с места	+	+
Передача мяча двумя рукам в движении		+
Передача мяча двумя руками в прыжке		+
Передача мяча двумя руками (встречные)		+
Передача мяча одной рукой сверху		+
Передача мяча одной от головы		+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+
Передача мяча одной рукой с места	+	+
Передача мяча одной рукой в движении		+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+
Ведение мяча с низким отскоком	+	+
Ведение мяча со зрительным контролем		+
Ведение мяча без зрительного контроля		+
Ведение мяча на месте	+	+
Ведение мяча по прямой	+	+
Ведение мяча по дугам		+
Ведение мяча по кругам		+
Ведение мяча зигзагом		+
Несколько приемов подряд (сочетание)		+
Броски в корзину двумя руками сверху	+	+
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+
Броски в корзину двумя руками (добивание)	+	
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита		+
Броски в корзину двумя руками с места		+
Броски в корзину двумя руками в движении		+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом		+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту		+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+
Броски в корзину одной рукой сверху		+
Броски в корзину одной рукой от плеча		+
Броски в корзину одной рукой снизу		+
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита		+
Броски в корзину одной рукой с места		+

Броски в корзину одной рукой в движении		+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом		+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту		+
Броски в корзину одной рукой параллельно щиту		+
Приставные шаги	+	+

*Форма контроля по итогам раздела:* товарищеский матч.

#### Раздел 4. Тактика игры в баскетбол

##### Первый-второй и третий год – по 25 часов

*Теория:* Тактическая подготовка – это процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий. Под тактической подготовкой понимается совершенствование рациональных приемов решения задач, возникающих в процессе соревновательной деятельности, и развитие специальных, определяющих решение этих задач.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики баскетбола.

*Практика:*

### Тактика нападения:

Приемы игры	1-й	2-й	3-й
Выход для получения мяча	+		
Выход для отвлечения мяча	+		
Розыгрыш мяча	+	+	+
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	
Заслон		+	+
Наведение	+	+	+
Пересечение	+	+	+
Треугольник		+	+
Тройка		+	+
Малая восьмерка			+
Скрестный выход		+	+
Сдвоенный заслон			+
Наведение на двух игроков			+
Система быстрого прорыва		+	+
Система эшелонированного прорыва			+
Система нападения через центрального			+
Система нападения без центрального			+

### Тактика защиты:

Приемы игры	1-й	2-й	3-й
Противодействие получению мяча	+		
Противодействие выхода на свободное место	+		
Противодействие розыгрышу мяча	+		
Противодействие атаке корзины	+	+	+
Подстраховка	+	+	+
Переключение	+	+	+
Проскальзывание		+	+



Групповой отбор мяча	+	+	+
Против тройки		+	+
Против малой восьмерки		+	+
Против скрестного выхода		+	+
Против сдвоенного заслона		+	+
Против наведения на двух		+	+
Система личной защиты	+	+	+
Система зонной защиты			+
Система смешанной защиты			+
Система личного прессинга			+
Система зонного прессинга			+
Игра в большинстве		+	+
Игра в меньшинстве		+	+

*Форма контроля по итогам раздела:* Подвижная игра с вопросами.

#### Раздел 5. Специальная физическая подготовка

Первый –второй год обучения по 26 часов в год, третий год – 20 часа

*Теория:* Развитие современного баскетбола характеризуется атлетической манерой игры, которая проявляется в борьбе за мяч на щите, в мощном прыжке при бросках и спорных мячах, взрывными, максимально быстрыми действиями в защите и нападении, в виртуозном владении мячом и собственным телом.

Одной из серьезных задач теории и методики тренировки является оптимизация всех видов подготовки баскетболистов высокой квалификации: физической, технико-тактической и психологической.

Арсенал и специфика двигаельных действий баскетболистов предполагает прыжки с ходу и серийные прыжки, ловлю, передачу и перехват мяча в прыжке, дистанционные броски в прыжке и т.д.

Результативность соревновательной деятельности является совершенствование специальной физической подготовки баскетболистов, а именно: скоростно-силовых способностей, проявлением которых является прыгучесть.

Под прыгучестью подразумевают возможность человека развить ту или иную степень мощности усилий при отталкивании.

Специфическими особенностями проявления прыгучести являются:

- быстрота и своевременность прыжка;
- выполнение прыжка с места или короткого разбега, преимущественно в вертикальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков в условиях силовой борьбы (серийная прыгучесть);
- управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

*Практика:*

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые

движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Метание камней с отскоком от поверхности воды. Метание палок (игра «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками,

ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

*Форма контроля по итогам раздела:* зачет, тестирование.

#### Раздел 6. Правила игры и судейство

Первый –второй год обучения по 4 часа в год, третий год – 6 часов

*Теория:* Для одинаковой оценки любого игрового действия или события на площадке существуют правила баскетбола. Судейские жесты являются олицетворением этих правил. Жесты призваны наглядно и быстро руководить игрой и объяснять судейскому столику, игрокам и зрителям, что происходит на игровом паркете и около него. Без них и их одинаковой трактовки баскетбол превратился бы в хаос, переполненный конфликтами, разночтениями и спорами.

Жесты судей в баскетболе – прерогатива рефери, которые работают непосредственно на площадке. Кроме того, судейская бригада состоит из судей-секретарей за столиком, комиссара матча, операторов отсчета времени и информации на табло, а также секретарей, которые ведут статистику игры. Для этих людей жесты судей в баскетболе и их значения понятны и просты, а вот у простого, не очень маститого болельщика пантомима рефери может вызвать много вопросов. Чтобы понимать тонкости баскетбола, вникать в игровые ситуации и получать максимум удовольствия от игры, знания хотя бы основных судейских знаков просто необходимы.

*Практики:* игровой и соревновательный методы применяются после приобретения занимающимся навыков игры.

*Форма контроля по итогам раздела:* Викторина «Вопрос – ответ».

#### Раздел 7. Контрольные игры в соревнованиях

Первый –второй год обучения по 13 часа в год, третий год – 8 часов

Теория : Подведение итогов и статистики игроков после определенных матчей и турниров. Выявление ошибок в тактических командных и индивидуальных действиях игроков. Работа над ошибками совершенных командой в процессе турнира. Работа на перспективу и увеличения показателей и статистики команды, количество пропущенных и забитых мячей.

*Практики:* игровой и соревновательный методы.

*Форма контроля по итогам раздела:* учебная игра - соревнование

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### Планируемые результаты первого года обучения

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

#### Планируемые результаты второго года обучения

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);

- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

#### Планируемые результаты третьего года обучения

- научатся планировать и контролировать спортивную подготовку;
- улучшат технико-тактическую подготовку;
- улучшат психологическую подготовку;
- смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”;
- в командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”;
- в защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”;
- в защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”;
- в защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”;
- будут уметь заполнять протокол игры;
- научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.

- смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие);
- будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров);
- будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход;
- смогут обводить соперника с изменением скорости;
- научатся перехватывать мячи при передаче его соперником;
- умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2x1);
- умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3x1, 3x2);
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”;
- умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”;
- умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1x2);
- умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1x3, 2x3);
- смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

## Раздел 2 Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.

Календарный учебный график

№		2022-2023 уч.г.	2023-2024 уч.г	2024-2025 уч.г.
1	Продолжительность освоения программы	35 недель	35 недель	35 недель
2	Начало освоения программы	02.09.2022г.	01.09.2023г.	01.09.2024г.
3	Окончание освоения программы	31.05.2023г.	31.05.2024г.	31.05.2025



2	Регламентирование образовательного процесса	По расписанию работы объединения дополнительного образования. Продолжительность занятия — 40 минут с 15-20 минутным перерывом.	По расписанию работы объединения дополнительного образования. Продолжительность занятия — 40 минут с 15-20 минутным перерывом.	По расписанию работы объединения дополнительного образования. Продолжительность занятия — 40 минут с 15-20 минутным перерывом.
3	Выходные и праздничные дни	Выходной – воскресенье. Праздничные дни, установленные Правительством РФ.	Выходной – воскресенье. Праздничные дни, установленные Правительством РФ.	Выходной – воскресенье. Праздничные дни, установленные Правительством РФ.
4	Каникулы	Зимние каникулы: с 28.12.2022. по 11.01.2023		
5	Входное обследование уровня подготовленности	02.09.2022-30.09.2022	01.09.2023-30.09.2023	01.09.2024-30.09.2024
6	Текущий контроль освоения программы	В течение всего периода освоения программы.	В течение всего периода освоения программы.	В течение всего периода освоения программы.

7	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала	май 2023	апрель - май 2024	май 2025
8	Сроки итоговой аттестации освоения программы	-	-	май 2025

## 2.2. Учебный план

### Первый год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	6		Игра «Крестики нолики»
2	Общая физическая подготовка	24		24	Сдача нормативов
3	Основы техники игры в баскетбол	40	6	34	Товарищеский матч
4	Тактика игры в баскетбол	25	5	20	Подвижная игра с вопросами
5	Специальная физическая подготовка	26		26	
6	Правила игры и судейства	4	4		Викторина «Вопрос – ответ»
7	Контрольные игры и соревнования	13	1	12	
8	Промежуточная аттестация /устный опрос	2	2		Устный опрос
	<b>Итого</b>	<b>140</b>	24	116	

### Второй год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	6		Игра «Крестики нолики»
2	Общая физическая подготовка	24		24	Сдача нормативов
3	Основы техники игры в баскетбол	40	6	34	Товарищеский матч
4	Тактика игры в баскетбол	25	5	20	Подвижная игра с ворсами
5	Специальная физическая подготовка	26		26	
6	Правила игры и судейства	4	4		Викторина «Вопрос – ответ»
7	Контрольные игры в соревнованиях	13	1	12	
8	Промежуточная аттестация /устное собеседование	2	2		Устное собеседование
	Итого	<b>140</b>	24	116	

### Третий год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	5	5		Игра «Крестики нолики»
2	Общая физическая подготовка	34	2	32	Сдача нормативов
3	Основы техники игры в баскетбол	40	6	34	Товарищеский матч
4	Тактика игры в баскетбол	25	5	20	Подвижная игра с вопросами
5	Специальная физическая подготовка	20	2	18	
6	Правила игры и судейства	6	6		Викторина «Вопрос – ответ»
7	Контрольные игры в соревнованиях	8	1	7	
8	Промежуточная аттестация /устное собеседование	1	1		Устное собеседование
9	Итоговая аттестация (социально значимое дело - Товарищеский матч) - 1				
	Итого	<b>140</b>	28	112	

### 2.3. Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

#### Кадровое обеспечение

Реализация программы осуществляется специалистами, квалификация которых соответствует требованиям к должности «Педагог дополнительного образования».

## 2.4. Формы аттестации

В ходе реализации программы оценка ее эффективности осуществляется в рамках текущего, промежуточного, итогового контроля.

Для определения **вводного обследования** уровня подготовленности обучающихся вполне достаточно заполнить диагностическую карту (сентябрь) на основе наблюдений (составленную по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой).

Для определения **текущей оценки** учитель, ведущий программу заполняет, диагностическую карту освоения общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования исходя из выбранных форм контроля по программе.

**Промежуточная аттестация** осуществляется по окончании учебного года в форме устного собеседования с педагогом объединения, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

**Итоговый контроль** осуществляется по окончании прохождения всей программы в форме социально значимого дела – товарищеский матч, по результатам которого оценивается освоение программы (освоил, не освоил) и заполняется протокол.

Обучающимся объединения засчитываются результаты итогового контроля при наличии документов, подтверждающих призовые места муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсов, соревнований.

*В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией и обучением с использованием дистанционных образовательных технологий - итоговый контроль обучающихся проводится по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации. Итоговый контроль оценивается по системе освоил, не освоил.*

## 2.5. Оценочные материалы

### Игра «Крестики нолики»

У учащихся карточки «Х» и «О». На правильное утверждение учащиеся поднимают «Х», на неправильно – «О».

1. Старт - начало пути к финишу (X)
2. Инструмент спортивного судьи - балалайка. (O)
3. Боксерский корт- ринг. (X)
4. Раунд -боксёрская трехминутка. (X)
5. Спортивный снаряд для перетягивания – шнурок. (O)
6. Мяч вне игры-аут. (X)
7. Передача мяча в игре- гол. (O)  
Регби - игра с мячом-дыней (X)
8. Лапта русская народная игра в бейсбол. (X)
9. Бейсбольная ударница- ложка. (O)
10. Танцор на льду- футболист.(O)

**Подвижная игра с вопросами «Тактика игры в баскетбол»**

1. Размеры баскетбольной площадки (м):
  - а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.
2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):
  - а) 5; б) 6; в) 8.
3. Высота баскетбольной корзины (см):
  - а) 300; б) 305; в) 307.
4. Вес мяча (г):
  - а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.
5. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):
  - а) 4; б) 5; в) 6.
6. Кто придумал баскетбол как игру:
  - а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.
7. Встреча в баскетболе состоит из:
  - а) двух таймов по 20 минут;
  - б) четырех таймов по 10 минут;
  - в) трех таймов по 15 минут.
8. Победителем встречи является команда:
  - а) выигравшая три четверти;
  - б) выигравшая вторую половину встречи;
  - в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

9. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:
- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
  - б) необходимо подождать 15 минут;
  - в) игра переносится на другой день.
10. Как начинается игра?
- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
11. Запасными игроками считаются те, которые:
- а) сидят на скамейке запасных;
  - б) выходят на замену;
  - в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
12. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
13. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
14. Длительность тайм-аутов (с):
- а) 30; б) 45; в) 60.
15. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
- а) Автоматически выбывает из игры;
  - б) продолжает играть;
  - в) может замениться, если хочет.
16. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?
- а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
  - б) продолжает играть;
  - в) выполняется один штрафной бросок.
17. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
- а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
  - б) назначается дополнительный период в пять минут;
  - в) матч переигрывается на следующий день.

18. Смена корзин происходит:
- а) после каждой четверти;
  - б) не происходит;
  - в) после второй четверти.
19. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?
- а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
20. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с)?:
- а) 30; б) 28; в) 24.
21. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
- а) 8; б) 10; в) 12.
22. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
- а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
23. Диаметр баскетбольной корзины (см):
- а) 40; б) 45; в) 50.
24. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
- а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
25. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
- а) один; б) два; в) три.
26. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
- а) 5; б) 4; в) 3.
27. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
- а) любым игроком;
  - б) только игроком, против которого нарушили правила;
  - в) тем, кого назначит тренер.
28. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:
- а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
  - б) партнерами игрока, выполняющего броски;



в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

29. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

### **Викторина «Вопрос – ответ «Правила игры и судейства».**

1. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

2. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

3. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

4. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) неправильную игру руками.

5. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) прокат мяча.

6. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

а) толчок игрока;

б) блокировку игрока;

в) замену игрока.

7. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

а) 2 очка;

б) спорный мяч;

в) мертвый мяч.

8. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) блокировку игрока.

### **Описание контрольных упражнений**

#### **Физическая подготовка:**

##### **Прыжок в длину с места**

Исходное положение: встать около черты, ноги слегка расставить, примерно на ширину плеч, стопы держать параллельно, а руки — вдоль туловища. Перед толчком нужно поднять руки вверх и встать на носки ног, затем присесть, согнув ноги в коленях, и, опираясь на всю ступню, туловище наклонить слегка вперед, руки опустить вперед-вниз-назад. Толчок вверх выполняется двумя ногами и должен быть сильным и резким.

##### **Бег 20 метров**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

##### **Бег 600 метров**

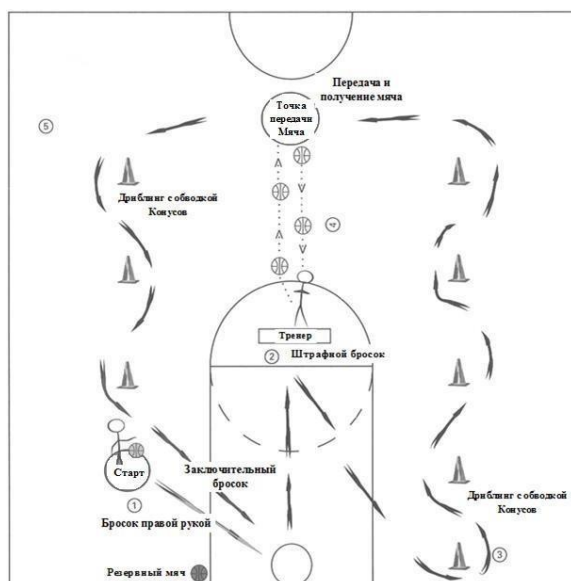
Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера стартовать со средней скоростью, сохраняя силы для рывка на финальной прямой. Дистанция - 600 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

##### **Челночный бег (40с на 28 м)**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение и на полной скорости бежать 40 секунд. Дистанция – баскетбольная площадка. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

### Техническая подготовка:

#### Комплекс № 1.



По сигналу дриблёр начинает движение из пункта 1 и выполняет бросок по корзине. Участник может приступать к выполнению задания следующего этапа только после результативного броска или трёх промахов. На втором этапе участник выполняет бросок со штрафной линии. Условие то же самое, либо один результативный бросок, либо три промаха.

На третьем этапе участнику предстоит продемонстрировать скоростной дриблинг с обводкой, расставленных в определённом порядке конусов, до точки от которой он должен будет выполнить передачу мяча тренеру, находящемуся недалеко от линии штрафного броска. (Смотрите схему).

Во время выполнения передачи мяча участник обязан, хотя бы одной ногой касаться линии, обозначающей точку этого этапа. Ответного паса от

тренера участник должен дожидаться стоя на месте, без движения навстречу летящему к нему мячу. Получив от тренера мяч, участник выполняет дриблинг с обводкой стоящих на его пути конусов. Дриблинг должен выполняться на максимальной для участника скорости. Пройдя в таком режиме последний конус, участник должен выполнить бросок по корзине. Секундомер останавливается после результативного броска, либо после третьего промаха.

Штрафные санкции состоят из добавления двух секунд к результату прохождения дистанции за каждую из нижеперечисленных ошибок:

- 1.Пробежка.
- 2.Пронос мяча.
- 3.Переход к следующему этапу до того как будет выполнен результативный бросок или не исчерпан весь лимит предусмотренных попыток (три промаха).
- 4.Нарушение правил выполнения штрафного броска, нахождение на линии или заступ во время броска.
- 5.Пропуск одного из конусов во время дриблинга.

Если во время выполнения передачи мяча и обратного его получения участником будет потерян контакт с линией обозначающей место этих действий.

### **Скоростное ведение мяча 20 м**

Исходное положение: встать около черты. По сигналу тренера сделать максимальное ускорение с ведением мяча на 20 метров. Дается две попытки. Лучшее время фиксируется.

Реализация программы не предполагает использование учебников и учебных пособий.

#### Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

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

№	Тема программы	Формы организации и проведения занятий	Методы и приемы организации учебно – воспитательно го процесса	Дидактически й материал, техническое оснащение занятий	Форма контроля
1	Основы знаний о физической культуре и спорте	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты	Игра «Крестики нолики»
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Сдача нормативов, тестирование, протоколы
3	Основы техники игры в баскетбол	Индивидуальная, подгрупповая.	Наглядный пример, практические упражнения.	Индивидуальные мячи.	Товарищеский матч, карточки судьи, протоколы
4	Тактика игры в баскетбол	Индивидуальная, индивидуально - фронтальная, групповая, коллективно – групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося	Подвижная игра с вопросами

			наглядный показ педагога, учебная игра.		
5	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно – групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материал, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, наглядный показ педагога	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого	Зачет, тестирование
6	Правила игры и судейства	Групповая, подгрупповая, коллективно – групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Правила судейства в баскетболе, видеозаписи	Викторина «Вопрос – ответ»
7	Контрольные игры в соревнованиях	Групповая, командная.	Итоговые матчи на счет мячей.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого	Учебная игра - соревнование

Методика определения вводного обследования  
уровня подготовленности обучающихся

Мониторинг проводится по методике Н.В.Кленовой и Л.Н. Буйловой (сентябрь) по диагностической карте «Входной (вводный) мониторинг (входное обследование уровня подготовленности обучающихся).

Показатели (оцениваемые параметры)	критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	баллы	Методы диагностики
<b><u>Теоретические знания ребенка по темам:</u></b>				
Теоретические знания ребенка по темам:	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема знаний	1	В соответствии с выбранными формами контроля по программе
		Средний уровень: объем усвоенных знаний составляет более ½	5	
		Максимальный уровень:	10	

		ребенок освоил весь объем знаний предусмотренный программой за конкретный период		
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	Минимальный уровень: ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию	1	
		Средний уровень: ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой	5	
		Максимальный уровень: специальные термины употребляются в полном соответствии с их содержанием	10	
<b><u>Практическая подготовка ребенка:</u></b>				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ навыками	1	В соответствии с выбранными формами контроля по программе
		Средний уровень: объем умений и навыков составляет более ½ .	5	
		Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем умений и навыков предусмотренный программой за конкретный период	10	
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Начальный (элементарный) – ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога	1	
		Репродуктивный – выполняет в основном	5	

		задания на основе образца		
		Творческий – выполняет практические задания с элементами творчества	10	
<b>Обще – учебные умения и навыки</b>				
Умение организовать рабочее место	Способность самостоятельно готовить свое рабочее место и убирать его за собой	Минимальный: испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов.	1	Наблюдение
		Средний: работает с помощью педагога	5	
		Максимальный – работает самостоятельно не испытывает особых трудностей	10	
Навыки соблюдения в процессе деятельности безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	Минимальный уровень: ребенок овладел менее чем ½ объема навыков	1	Наблюдение
		Средний уровень: объем навыков составляет более ½ .	5	
		Максимальный уровень: ребенок освоил весь объем навыков предусмотренный программой за конкретный период	10	

### **Форма «Устное собеседование»**

Говорение – это одна из форм речевой деятельности. Это форма устного общения, с помощью которой происходит обмен информацией (высказывание своих мыслей). Говорение обладает многими признаками деятельности, т.е. имеет свой предмет и результат. (Предмет – мысль, результат – устное высказывание). Процесс высказывания сопровождается слуховым контролем. Эти действия находятся на уровне сознательной деятельности.

### Спецификация устного собеседования



Устное собеседование предназначено, для проведения оценки качества освоения содержания Программы ДО, определяющим планируемые результаты.

Собеседования включает 1 задание – участие в диалоге.

Участие в диалоге. В диалоге собеседники имеют свои персональные роли (экзаменатор – экзаменуемый), и эти ролевые амплуа определяют заданную вопросоответную форму коммуникации, где оценивается не только содержательная сторона ответа, но и его оформление. Но эта оценка может иметь диагностический смысл тогда, когда диалог не превращается в допрос, а воспроизводит естественную и привычную форму речевого взаимодействия, предполагающую свободное самовыражение. Вопросы сформулированы заранее и зафиксированы в карточке собеседника. Вопросы подобраны таким образом, что понять степень удовлетворенности индивидуальных потребностей обучающихся и их свободного времени.

Устное собеседование включает 3 вопроса. Объектами оценивания выступают планируемые результаты освоения Программы ДО.

В таблице представлен план устного собеседования.

#### План устного собеседования

№ вопроса	Время выполнения	Максимальный балл
1	3 мин	1 балл
2	3 мин	1 балл
3	4 мин	1 балл
ВСЕГО	10 минут	3 балла

#### Инструкция по оценке устного собеседования

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился с работой, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 3 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился. Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-3 балла – освоил Программу ДО;

1 и менее баллов - не освоил Программу ДО.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

№ вопроса	Вопросы ( <i>уточняющие вопросы</i> )	Критерии оценивания / Максимальный балл	Объект оценивания (умения)
1	Почему ты выбрал это объединение? <i>Как ты узнал о нашем объединении? Что особенно тебя</i>	<i>1 балл</i> – даны ответы на все вопросы в диалоге <i>0 баллов</i> – ответы на вопросы не даны или даны односложные	Обучающийся удовлетворен своим выбором.

	<i>привлекает тебя в объединении?</i>	ответы	
2	Какие темы тебе понравилось изучать больше всего? <i>Назови новые термины, которые ты освоил. Что ты нового узнал на занятиях?</i>	<i>1 балл</i> – даны ответы на все вопросы в диалоге (термины употребляются в полном соответствии с их содержанием) <i>0 баллов</i> – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (ребенок, как правило, избегает употреблять специальную терминологию)	Объем знаний предусмотренный программой за конкретный период.
3	Как ты думаешь, полученные навыки по программе тебя пригодятся в будущем? <i>Какие полученные навыки (знания) ты смог применить вне кружка?</i>	<i>1 балл</i> – даны ответы на все вопросы в диалоге (самостоятельно не испытывает особых трудностей) <i>0 баллов</i> – ответы на вопросы не даны или даны односложные ответы (испытывает серьезные затруднения нуждается в постоянной помощи и контроле педагогов)	Способность самостоятельно делать выбор, осознанно участвует в деятельности объединени.

### Инструкция для учителя.

Время на собеседование составляет 10 минут.

Педагог - собеседник ведущий собеседование по Программе ДО: ведет диалог, контролирует время ответа.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации диалога с учащимся.

Диалог, как и в обычной речи, должен создавать впечатление спонтанности, непосредственной реакции слушающего на высказывание ученика. У педагога-собеседника есть подготовленные вопросы для проведения диалога, но в зависимости от содержания монологического высказывания учащегося он вправе менять их последовательность, уточнять и дополнять информацию.

Педагогу не следует зачитывать вопрос по бумажке, необходимо создавать ситуацию естественного общения.

Во-вторых, цель педагога-собеседника – эмоционально расположить обучающегося к беседе, стимулировать его речевую деятельность.

Если учащийся отказывается отвечать на вопросы (произносит фразы типа: «Я не знаю», «У меня нет никаких интересов», «Мне нечего рассказать» и т.п.), необходимо задать ряд стимулирующих высказывание вопросов, попытаться «разговорить» ученика.

То же речевое поведение педагога-собеседника рекомендовано и в ситуации односложных ответов учащихся.

После проведения устного собеседования педагог заполняет протокол.

#### ПРОТОКОЛ

№	ФИО	Устное собеседование				Результат освоения программы
		Вопрос № 1	Вопрос № 1	Вопрос № 1	Всего баллов	

#### Форма «Социально – значимое дело»

Социально значимое дело – организованное мероприятие человеческой активности, направленное на удовлетворение какой – либо социально значимой активности (является важным средством воспитания и социализации учащихся, в котором проявляются практические навыки и умения, социальные установки и ценности).

#### Инструкция по оценке социально значимого дела

Оценка работы определяется по соотношению балла, полученного учеником за выполнение работы и максимального балла за работу.

Ученик справился, если он набрал 37% от максимального балла. Если ученик набрал 6 - 100% –справился; если ниже 37%– не справился.

Максимальный балл за работу составляет 3, следовательно:

2-6 балла – освоил Программу ДО;

1 и менее баллов - не освоил Программу ДО.

Выставление баллов за задания производится с помощью таблицы.

№	Объект оценивания (умения)	Критерии оценивания / Максимальный балл
1	Активность участия	2 балла - выполнял роль организатор; 1 балл- выполнял роль участника; 0 баллов – не участвовал.
2	Удовлетворенность результатами деятельности	2 балла – удовлетворен результатом деятельности; 1 балл- частично удовлетворен результатом деятельности; 0 баллов – не удовлетворен результатом деятельности.
3	Демонстрация приобретенного навыка	2 балла – демонстрировал приобретенные навыки в полном объеме;

		1 балл – смог продемонстрировать приобретенные навыки частично; 0 баллов – не смог продемонстрировать приобретенные навыки.
--	--	--

### Инструкция для учителя

Время социального значимого дела составляет 1 занятие.

Обратим внимание на некоторые сложные моменты в организации социально значимого дела.

Педагогу не следует помнить, чтобы все прошло успешно деятельность надо обязательно спланировать.

После проведения дела педагог заполняет протокол.

### ПРОТОКОЛ

№	ФИО	социально значимое дело				Результат освоения программы
		Активно сть участия	Удовлетво ренность результата ми деятельнос ти	Демонстрац ия приобретен ного навыка	Всего балло в	

### **2.6. Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## **2.7. Список литературы для педагога**

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/Под редакцией Ю.Д. Железняка. – М., 1984
2. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004

3. Учебник «Баскетбол» для физкультурных институтов под ред. И.В.Семашко. М.:ФИС ,1976 г.
4. Спортивные игры. Учебник для студентов педагогических институтов под ред. В.Д.Ковалёва. М.: «Просвещение», 1988 г.
5. Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних и специальных учебных заведений физической культуры под ред. Ю.М.Портных. М.:ФИС,1984 г.
6. Управление командой в баскетболе под ред. А.Я.Гомельского, М.: «ФИС», 1985 г.
7. Современный баскетбол. Д. Вуден, М.: «ФИС», 1987 г.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов:Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Буймна Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. «ФИС», 1981 г.

#### **Список литературы для родителей и детей**

1. Баскетбол: Азбука спорта. Костикова Л.В. – М.: ФиС, 2001
2. Развитие быстроты и ловкости движений в баскетболе/ Скотт Хеттенбах
3. Развитие мощности в спорте/ Тюдор О. Бомпа
4. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклеин
5. Сборник упражнений для развития физических кондиций в баскетболе. Грег Бриттенхэм

