

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №16

Рассмотрено и согласовано  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от 29.08.2023 г.

Утверждено:  
Директор МАОУ СОШ № 16  
О.В. Кнор  
Приказ № 237-д от 31.08.2023

Дополнительная общеразвивающая программа  
**«БАСКЕТБОЛ»**  
Физкультурно-спортивная направленность  
Рассчитана на детей – 11-17 лет

Составитель: Созин Дмитрий Андреевич,  
учитель физической культуры  
МАОУ СОШ №16

г. Карпинск, 2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка .....	3
2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» .....	8
3. Содержание программы «Баскетбол» .....	9
1 модуль.....	9
2 модуль.....	12
3 модуль.....	15
4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» .....	17
5. Оценочные материалы дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» .....	21
6. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» .....	21
7. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» .....	22
8. Список литературы.....	22

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Баскетбол» составлена и разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении ФГОС ООО (с дополнениями и изменениями (приказ от 29.12.2014г. №1644 «О внесении изменений в приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010г. №1897 «Об утверждении ФГОС ООО»));
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего образования;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 28.12.2010 № 2106 «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»;
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования (протокол решения федерального учебно-методического объединения по общему образованию от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Основной образовательной программой основного общего образования МАОУ СОШ № 16 г. Карпинска;
- Уставом МАОУ СОШ №16 г. Карпинска;
- Локальными актами образовательной организации, в т. ч. о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации, которые школа готовит по требованиям Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ч. 2 ст. 30);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее - СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или)

безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН 1.2.3685- 21).

Программа разработана на основе типовой программы «Баскетбол», авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина.

### **Актуальность Программы**

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

### **Новизна Программы**

Программа курса «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься с «нуля» тем детям, которые еще не начали проходить раздел «баскетбол» в школе, заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра в баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа

жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др., а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек.

В основу данной программы положен системно-деятельностный подход к образованию, направленный на воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям построения современного российского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения его многонационального состава. Важными аспектами системно-деятельностного подхода являются ориентация на результаты образования и гарантированность их достижения; признание решающей роли содержания образования; разнообразие способов и форм организации образовательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося, развитие его творческого потенциала, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

#### **Цель Программы:**

- обеспечение прав ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию;
- развитие личностного потенциала ребенка и его физической культуры посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- воспитание профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

#### **Задачи Программы**

Программа направлена на решение следующих *задач* физического воспитания учащихся:

- выявление, развитие и поддержка талантливых учащихся;
- формирование общей культуры учащихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья;

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- углубление представления о спортивных играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

В основу программы были заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов. Комплексность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля). Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Вариативность предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей юного спортсмена. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных средств и нагрузок,

направленных на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

### **Формы и методы обучения**

Основные формы организации образовательного процесса — тренировочные занятия, беседы, учебные игры, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, контрольные игры.

**Формы организации обучения:** командная, малыми группами, индивидуальная.

#### **Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Для достижения поставленной цели и решения задач программы используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.

К общепедагогическим методам, применяемым на уроке физической культуры, относятся следующие:

1) Словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) Методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

Специальные методы:

1) Методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);

– методы воспитания физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод);

2) Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3) Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с

обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

### **Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

Срок реализации программы «Баскетбол» составляет 2 года. Продолжительность учебного года составляет 34 недели, один раз в неделю по одному часу. Нормативный срок освоения – 34 часа в год.

Программа предназначена для детей 11-17 лет.

В учебные группы зачисляются учащиеся общеобразовательного учреждения, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача для занятий баскетболом. Набор производится с 1 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в случае отчисления детей по каким-либо причинам.

### **2. Учебно-тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№ п/п	Виды подготовки	1 модуль	2 модуль
		1 год	2 год
1	Теоретическая	4	4
2	Общепфизическая подготовка	4	4
3	Специальная подготовка	4	4
4	Техническая подготовка	3	3
5	Тактическая подготовка	6	6
6	Игровая подготовка	9	9
7	Контрольные и календарные игры	2	2
8	Контрольные испытания	2	2
9	Медицинское обследование (вне сетки часов)	-	-
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>34</b>	<b>34</b>

#### *Тематический план дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»*

	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания,	Специальная литература, справочные	Вводный, положение о соревнованиях по



		фронтальная	объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе	баскетболу
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	учебная игра, соревнование
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные и календарные игры	коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи	Учебная игра, соревнование
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала,	схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры	Тестирование, протоколы, судьи

### **3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

#### **1 модуль**

#### **Содержание программы 1-го года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

– Состояние и развитие баскетбола в России

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования

## **2.Общеподготовительные упражнения**

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

## **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

## **4. Техническая подготовка**

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места
- Передача мяча одной рукой с места
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу.

- Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
- Броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту

## **5. Тактическая подготовка**

### Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»

### Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

## **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

## **8. Контрольные испытания**

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

- 1) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- 2) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- 3) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

## **2 модуль**

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Теоретическая подготовка**

- Состояние и развитие баскетбола в России
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- Гигиенические требования к занимающимся спортом
- Профилактика травматизма в спорте
- Общая характеристика спортивной подготовки
- Планирование и контроль подготовки
- Основы техники игры и техническая подготовка
- Физические качества и физическая подготовка
- Спортивные соревнования
- Правила по мини-баскетболу
- Установка на игру и разбор результатов игры

#### **2. Общефизическая подготовка**

Общеподготовительные упражнения:

- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для развития общей выносливости
- Подвижные игры

#### **3. Специальная физическая подготовка**

- Упражнения для развития быстроты движения

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости

#### **4. Техническая подготовка**

- Прыжок толчком двух ног, одной ноги
- Остановка прыжком, двумя шагами
- Повороты вперед, назад
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении
- Ловля мяча двумя руками при встречном, поступательном движении, при движении сбоку
- Ловля мяча одной рукой на месте, в движении
- Передачи мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, в движении, в прыжке, встречные
- Передача мяча одной рукой сверху, от головы, от плеча, сбоку, снизу, с места, в движении
- Ведение мяча с высоким, низким отскоком, со зрительным контролем, без зрительного контроля
- Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом.
- Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту
- Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### **5. Тактическая подготовка**

##### Тактика нападения

- Выход для получения мяча, для отвлечения мяча
- Розыгрыш мяча
- Атака корзины
- «Передай мяч и выходи»
- Наведение, пересечение

##### Тактика защиты

- Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины

- Подстраховка
- Система личной защиты

## **6. Игровая подготовка**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным
- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты
- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста
- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода)
- Освоение терминологии, принятой в баскетболе
- Владение командным языком, умение отдать рапорт
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.
- Составление комплекса ОРУ и умение провести разминку с группой

## **7. Контрольные и календарные игры**

- Участие в первенствах школы по баскетболу
- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу
- Участие в товарищеских встречах внутри города
- Участие сборной команды в первенстве города по баскетболу
- Приобретение опыта участия в соревнованиях, усвоение этики спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств

## **8. Контрольные испытания**

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

- 1) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- 2) оценки результатов выступления команды и индивидуальных игровых показателей;
- 3) выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### **4. Планируемые результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

##### **Личностные результаты освоения программы:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

##### **Метапредметные результаты:**

###### **Познавательные УУД:**

- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы).

###### **Коммуникативные УУД:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра.

###### **Регулятивные УУД:**

– принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

**К концу первого года дети должны:**

#### ***Знать***

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков края и России;
- знать простейшие правила игры.

#### ***Уметь***

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

***К концу первого года обучения учащиеся:***

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
  - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
  - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
  - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи»
  - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
  - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

### **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

**К концу второго года обучения:**

#### ***Знать***

- правила личной гигиены;
- следить за выступлением команд в Российском чемпионате;



- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

### ***Уметь***

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### ***К концу второго года обучения учащиеся:***

- овладеют техникой передвижения
- овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча
  - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
  - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту
  - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины
  - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение»
  - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
  - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

### **Ожидаемые результаты 3 года обучения**

#### ***К концу третьего года обучения учащиеся:***

- 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 выполнять «наведение»
- научатся перехватывать мяч при передаче его соперником
- смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника (2х1)
  - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2)
  - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях
- освоят систему, научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2)
  - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3)
- успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

## **5. Оценочные материалы дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

### **Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в октябре и в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

## **6. Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей**

## **программы «Баскетбол»**

### ***Обеспечение программы методической продукцией:***

#### **1. Дидактические материалы**

- картотека упражнений по баскетболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

#### **2. 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

#### **3. Информационное обеспечение**

- учебная литература
- учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра
- компьютер с выходом в Интернет

#### **7. Материально-техническое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами.

Наличие баскетбольных мячей для каждого ученика. Наличие набивных, футбольных, волейбольных и теннисных мячей стоек для обводки, гимнастических скамеек и матов, гимнастических палок и скакалок, гантелей, барьеров, обручей, секундомеров и рулеток, каната.

## **8. Список литературы**

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина, 2004 г.
2. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П. Патрик, 2007 г.
3. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И. Портных, 1996 г.
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004 г.
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е.А. Чернова, 2002 г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010 г.
7. «Баскетбол. Секреты мастерства» - А.Я. Гомельский, 1997 г.
8. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин, С.А. Полиеский, М.ФиС, 1999 г.

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

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М. Сортэл, 2002 г.
2. «Все о тренировке юного баскетболиста» - Б. Гатмен, Т. Финнеган, М.АСТ, 2007 г.
3. «Баскетбол. Навыки и упражнения» - В.Джерри, Д.Мейер, М.АСТ, 2006 г.
4. «Баскетбол. Азбука спорта» - Л.В.Костикова, М. ФиС, 2002 г.
5. «Баскетбол. Книга для учащихся» - А.Д.Леонов, А.А.Малый, Киев, 1989 г.
6. «Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Кузнецов В.С., Москва, 2003 г.
7. «Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов» - Чернова Е.А., Москва, 2001 г.











8.