

Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Санкт-Петербургское государственное автономное  
профессиональное образовательное учреждение  
«СПБ ГБПОУ Индустриально-судостроительный лицей»

---



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

### «БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 14 -19 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
Шевцов Алексей Юрьевич,  
педагог дополнительного  
образования

### Содержание:

№	Содержание	Страница
1	Пояснительная записка	1-5
2	Учебный план	5
3	Содержание курса	8
4	Методическое обеспечение	8-10
5	Информационное обеспечение	11
6	Литература	11
7	Результаты освоения образовательной программы	11-13

## **Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек. Погодные условия нашего города вынуждают большую часть учебного года заниматься спортом в залах. Холодными вечерами дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

### **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

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

### **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### **Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **Регулятивные УУД.**

- ✓ **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- ✓ **Проговаривать** последовательность действий.
- ✓ Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе данного задания, учить **работать** по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- ✓ Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности команды на занятии.
- ✓ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### **Познавательные УУД.**

- ✓ Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- ✓ Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всей команды
- ✓ Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

## **Коммуникативные УУД**

- ✓ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать* и *понимать* речь других.
- ✓ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- ✓ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ✓ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Условия реализации программы.**

В объединение принимаются все дети без специального отбора, желающие заниматься баскетболом по заявлению. Продолжительность реализации программы предусматривает 1 год обучения на 360 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Режим занятий: вторник, четверг, пятница - по 3 часа. Проектная наполняемость учебной группы: 15 человек. Возраст обучающихся: от 14 лет и старше.

### **Формы организации обучения:**

На занятиях используются следующие формы обучения - командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований, в т.ч. дистанционно.

### **Формы контроля**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- промежуточный контроль (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе (апрель-май).
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

#### **Знать**

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

### Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

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

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

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

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Диагностирование обучающихся проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре, затем в его середине – в декабре и перед началом летней серии игр – в мае.

#### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

## Учебный план

№ п/п	Название тем	Всего часов	В том числе на:		Виды контроля
			Теорию	Практику	
1	Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры	<b>6</b>	<b>6</b>		предварительный контроль
2	Общефизическая подготовка	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	предварительный контроль
3	Специальная подготовка	<b>54</b>	<b>6</b>	<b>48</b>	промежуточный контроль
4	Техническая подготовка	<b>42</b>		<b>42</b>	промежуточный контроль
5	Тактическая подготовка	<b>84</b>	<b>6</b>	<b>78</b>	промежуточный контроль
6	Игровая подготовка	<b>84</b>	<b>12</b>	<b>72</b>	Итоговый контроль
7	Контрольные и календарные игры	<b>30</b>		<b>30</b>	Итоговый контроль
8	Заключительное занятие	<b>6</b>		<b>6</b>	Итоговый контроль
	<b>Итого:</b>	<b>360</b>	<b>36</b>	<b>324</b>	

## Содержание программы

### Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры-6 часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

## **Общая физическая подготовка – 54 часа.**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

## **Специальная физическая подготовка – 54 часа.**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

## **Техническая подготовка – 42 часа.**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.
- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.



- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции

### **Тактическая подготовка – 84 часа.**

#### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.
- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

#### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
  - Противодействие выходу на свободное место.
  - Противодействие розыгрышу мяча.
  - Противодействие атаке кольца.
  - Подстраховка.
  - Система личной защиты.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
  - Подстраховка партнера.
  - Переключение на другого нападающего.
  - Проскальзывание.
  - Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

### **Игровая подготовка – 84 часа.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### **Контрольные и календарные игры – 30 часов.**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

### **Заключительное занятие - 6 часов**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.

### **Материально-техническое обеспечение.**

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

#### *Игровая площадка:*

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26х14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнований ФИБА, а именно, 28х15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

#### *Корзина:*

Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний

диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет.

кольцо должно крепиться к конструкции щита

верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита;

ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита;

Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину.

Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).

*Щит:*

Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет.

Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки.

Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.

*Мяч:*

Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами).

Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча. Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см. Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

**Для проведения занятий в секции баскетбола имеется следующее оборудование и инвентарь:**

Площадка баскетбольная — 1 штука.

Баскетбольные щиты и кольца-2 штуки

Гимнастическая стенка-4 пролёта  
Гимнастические скамейки — 3-4штуки  
Гимнастические маты —5 штуки.  
Скакалки— 20 штук,  
Мячи набивные — 6 штук.  
Мячи волейбольные — 25 штук.  
Мячи для метания- 10 штук.  
Мячи баскетбольные- 30 штук.  
Мячи футбольные- 15 штук .

### **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.

### **Интернет – ресурсы:**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура) сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество

учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. На сайте очень много полезной

информации по методике подготовки баскетболистов.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

## **Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985

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

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2010г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2013г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2010г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2012г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2010г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2011г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 2010.

## **Результаты освоения образовательной программы**

### **Теоретическая подготовка**

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание,

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе « Баскетбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе. Проводится в конце учебного года.

### **Физическая подготовка.**

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60, 100 м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000, 2000 м.);
3. сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднимание туловища за 1 мин.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

### **Техническая подготовка**

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Используются следующие тестовые задания:

промежуточная аттестация (декабрь)

1. Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом, левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания.

итоговая аттестация (май)

1. Перемещение 5 x 6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом, левым боком, спиной);
2. Броски с точек (дистанционные - 20 бросков). Оценивается процент попадания;
3. Штрафные броски. (16 бросков). Оценивается процент попадания;
4. Комплексный тест (скоростное ведение.) Оценивается время выполнения и количество попаданий.

### **Тактическая подготовка**

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов (11-16 лет) главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение ( бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 x 2, 2 x 1, 1 x 2; 3 x 3, 3 x 2, 2 x 3, 3 x 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 x 2, 2 x 3, 1 x 3 x 1; 2 x 2 x 1; 1 x 2 x 1; 1 x 4)

(защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);

- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи

## **Пояснительная записка.**

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заниматься баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 человек. Погодные условия нашего города вынуждают большую часть учебного года заниматься спортом в залах. Холодными вечерами дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.



## **Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

## **Задачи:**

### **Образовательные:**

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

### **Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### **Воспитательные:**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## **Условия реализации программы.**

В объединение принимаются все дети без специального отбора, желающие заниматься баскетболом по заявлению. Продолжительность реализации программы предусматривает 1 год обучения на 360 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю. Режим занятий: вторник, четверг, пятница - по 3 часа. Проектная наполняемость учебной группы: 15 человек. Возраст обучающихся: от 14 лет и старше.

## **Формы организации обучения:**

На занятиях используются следующие формы обучения - командная, малыми группами, индивидуальная.

## **Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные

конкурсы, праздники, просмотры соревнований, в том числе дистанционно.

### **Ожидаемые результаты:**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

#### **Знать**

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

#### **Уметь**

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

#### **Развить качества личности**

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

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

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

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

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Диагностирование обучающихся проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре, затем в его середине – в декабре и перед началом летней серии игр – в мае.

#### **Формы и способы фиксации результатов:**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

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

**Календарно-тематическое планирование  
Вторник, Четверг, Пятница – по 9 часов в неделю**

№	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Теория	Практи- ка	Контроль
<b>Вводное занятие. Общие основы баскетбола. ПП и ТБ Правила игры</b>						
<b>1</b>	<b>сентябрь</b> 2.09.21	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Подведение итогов года. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.	<b>3 ч</b>			
<b>2</b>	03.09.21 07.09.21	Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	<b>6 ч</b>			
	<b>ИТОГО</b>		<b>9 ч</b>	<b>6 ч</b>		
<b>Общефизическая подготовка 54 ч</b>						
<b>3/ 4</b>	09.09.21 10.09.21	Строевые упражнения	<b>6 ч</b>	<b>6 ч</b>		
<b>5/ 6</b>	14.09.21 16.09.21	Упражнения для рук плечевого пояса	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	

<b>7/ 8</b>	17.09.21 21.09.21	Упражнения для	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>9/ 10</b>	23.09.21 24.09.21	Упражнения для шеи и туловища	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>11 / 12</b>	28.09.21 30.09.21	Упражнения для всех групп мышц	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>13 / 14</b>	1.10.21 5.10.21	Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>15 / 16</b>	7.10.21 8.10.21	Упражнения для развития быстроты	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>17 / 18</b>	12.10.21 14.10.21	Упражнения для развития гибкости	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>19 / 20</b>	15.10.21 19.10.21	Упражнения для развития прыгучести.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>54 ч</b>	<b>6ч</b>	<b>48 ч</b>	
<b>Специальная подготовка-54 ч</b>						
<b>21 / 22</b>	21.10.21 22.10.21	Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.	<b>6 ч</b>	<b>6 ч</b>		
<b>23 / 24</b>	26.10.21 28.10.21	Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>25 / 26</b>	29.10.21 2.11.21	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>27 / 28</b>	9.11.21 11.11.21	Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	

<b>29</b> / <b>30</b>	12.11.21 16.11.21	Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>31</b> / <b>32</b>	18.11.21 19.11.21	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>33</b> / <b>34</b>	23.11.21 25.11.21	Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>35</b> / <b>36</b>	26.11.21 30.11.21	Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом. Метание различных мячей в цель.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>37</b> / <b>38</b>	2.12.21 3.12.21	Эстафеты с разными мячами	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>54 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>48 ч</b>	
<b>Техническая подготовка – 42 час.</b>						
<b>39</b> / <b>40</b>	7.12.21 9.12.21	- Обучение передвижению в стойке баскетболиста. - Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами. - Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>41</b> / <b>42</b>	10.12.21 14.12.21	- Повороты вперед и назад. - Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении. - Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>43</b> / <b>44</b>	16.12.21 17.12.21	- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока. - Броски в кольцо двумя	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	

		<p>руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.</p> <p>- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.</p> <p>- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.</p> <p>- Обводка соперника с изменением направления.</p> <p>Сочетания ведения, передач и ловли мяча.</p> <p>от груди и одной от плеча с места и в движении.</p>				
<b>45</b> / <b>46</b>	21.12.21 23.12.21	<p>- Обучение технике двух шагов с места, в движении.</p> <p>- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.</p> <p>- Броски двумя руками от груди с двух шагов.</p> <p>- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.</p>	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>47</b> / <b>48</b>	24.12.21 28.12.21	<p>Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.</p> <p>- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.</p> <p>- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с</p>	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>49</b> / <b>50</b>	30.12.21 11.01.22	<p>- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.</p> <p>- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.</p> <p>- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.</p> <p>- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с</p>	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	

		места и в движении после двух шагов.				
<b>51</b> <b>/</b> <b>52</b>	13.01.22 14.01.22	- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины. - Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. - Обучение технике броска с места со средней дистанции	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
	<b>итого</b>		<b>42 ч</b>		<b>42 ч</b>	
<b>Тактическая подготовка – 84 часа.</b>						
<b>53/</b> <b>54</b>	18.01.22 20.01.22	Нападение и защита	<b>6 ч</b>	<b>6 ч</b>		
<b>55/</b> <b>56</b>	21.01.22 25.01.22	- Выход для получения мяча на свободное место. - Обманный выход для отвлечения защитника. - Розыгрыш мяча короткими передачами	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>57/</b> <b>58</b>	27.01.22 28.01.22	Атака кольца. - «Передай мяч и выходи». - Наведение своего защитника на партнера	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>59/</b> <b>60</b>	1.02.22 3.02.22	Розыгрыш мяча игроками команды. - Организация атаки кольца. - «Передай мяч и выходи».	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>61/</b> <b>62</b>	4.02.22 8.02.22	- Заслон защитнику партнера. - Наведение на партнера своего защитника. -	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>63/</b> <b>64</b>	10.02.22 11.02.22	Взаимодействие «Треугольник»- Взаимодействие «Тройка». - «Малая восьмерка».	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>65/</b> <b>66</b>	15.02.22 17.02.22	Скрестный выход. Система быстрого прорыва. - Система нападения без центрального игрока.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>67/</b> <b>68</b>	18.02.22 22.02.22	Противодействие получению мяча. Противодействие	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	

		получению мяча				
<b>69/ 70</b>	24.02.22 25.02.22	Противодействие выходу на свободное место. - Противодействие розыгрышу мяча. - Противодействие атаке кольца.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>71/ 72</b>	1.03.22 3.03.22	Подстраховка. - Система личной защиты	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>73/ 74</b>	4.03.22 10.03.22	Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке. - Подстраховка партнера.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>75/ 76</b>	11.03.22 15.03.22	Переключение на другого нападающего. Проскальзывание. - Групповой отбор мяча.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>77/ 78</b>	17.03.22 18.03.22	Противодействие «Тройке». Противодействие «Малой восьмерке».	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
<b>79/ 80</b>	22.03.22 24.03.22	Система личной защиты.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	
	<b>итого</b>		<b>84 ч</b>	<b>6 ч</b>	<b>78 ч</b>	
<b>Игровая подготовка 84 часа</b>						
<b>81/ 84</b>	25.03.22 29.03.22 31.03.22 1.04.22	Техника игры	12 ч	12 ч		
<b>85/ 88</b>	5.04.22 7.04.22 8.04.22 12.04.22	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2,	12 ч		12 ч	
<b>89/ 92</b>	14.04.22 15.04.22 19.04.22 21.04.22	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 3х3,	12 ч		12 ч	
<b>93/ 96</b>	22.04.22 26.04.22 28.04.22	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 4х4	12 ч		12 ч	



	29.04.22					
<b>97/ 100</b>	5.05.22 6.05.22 12.05.22 13.05.22	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 5х5,	12 ч		12 ч	
<b>101 / 104</b>	17.05.22 19.05.22 20.05.22 24.05.22	- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке мини-баскетбол.	12 ч		12 ч	
<b>105 / 108</b>	26.05.22 27.05.22 31.05.22 2.06.22	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.	12 ч		12 ч	
	<b>итого</b>		<b>84ч</b>	<b>12 ч</b>	<b>72 ч</b>	
<b>Контрольные и календарные игры</b>			<b>30 ч</b>			
<b>109 / 118</b>	3.06.22 7.06.22 9.06.22 10.06.22 11.06.22 14.06.22 16.06.22 17.06.22 21.06.22 23.06.22	-Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. - Товарищеские игры с командами соседних школ. -Итоговые контрольные игры.	<b>30 ч</b>		<b>30 ч</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>30 ч</b>		<b>30 ч</b>	
<b>Заключительное занятие - 6 часа</b>						
<b>119 / 120</b>	24.06.22 28.06.22	Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.	<b>6 ч</b>		<b>6 ч</b>	

		Товарищеские игры с командами соседних школ.				
	<b>ИТОГО</b>		<b>6ч</b>		<b>6ч</b>	
	<b>ИТОГО</b>		<b>360 ч</b>	<b>36 ч</b>	<b>324 ч</b>	