

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 2 им. М.Ф. Костюшева»  
(МБОУ «СОШ № 2»)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора МБОУ «СОШ №2» по  
воспитательной работе: Ширяева Н.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №2»  
Герц А.П.  
«0» июль 2018 г



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:  
Щапина Наталия Александровна,  
учитель физической культуры

## Содержание

	Информационная карта.....	3-4
1.	Пояснительная записка.....	5-7
	направленность программы.....	
	актуальность.....	
	отличительные особенности.....	
	адресат программы.....	
	объем программы.....	
	формы организации образовательного процесса и виды	
	занятий.....	
	сроки освоения программы.....	
	цель.....	
	задачи.....	
2.	Учебный план.....	8-11
	учебно-тематический план (1-ый год обучения).....	
	учебно-тематический план (2-ой год обучения).....	
	учебно-тематический план (3-ий год обучения).....	
3.	Содержание программы.....	12-16
4.	Планируемые результаты.....	17-19
5.	Условия реализации программы.....	20
6.	Формы аттестации.....	21
7.	Методические материалы.....	22
8.	Список литературы.....	23
9.	Приложение.....	24-29
	оценочные материалы	
	диагностика личностного роста	
	мониторинг результативности обучения учащегося	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА  
к дополнительной общеобразовательной программе  
дополнительного образования

1	Название программы	Баскетбол
2	Направленность	Физкультурно-спортивная
3	Автор программы	Щапина Наталия Александровна
4	Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
5	Уровень освоения программы	базовый
6	Срок реализации программы	3 года
7	Возраст учащихся	12-17 лет
8	Форма организации образовательного процесса	Групповые учебно-тренировочные занятия. Групповые и индивидуальные теоретические занятия. Восстановительные мероприятия. Участие в матчевых встречах. Участие в соревнованиях. Зачеты, тестирования. Конкурсы, викторины
9	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны
10	Разделы программы	Теоретическая подготовка; Общефизическая подготовка; Основные умения и навыки игры в баскетбол; Подвижные и спортивные игры; Соревнования Педагогический контроль
11	Ожидаемые результаты и способы их проверки	<i>К моменту завершения программы обучающиеся должны :</i> <i>Знать</i> 1. Основы знаний о здоровом образе жизни. 2. Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, области, стране. 3. Правила игры в баскетбол. 4. Тактические приемы в баскетболе. <i>Уметь</i> 1. Овладеть основными техническими приемами баскетболиста. 2. Проводить судейство матча. 3. Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр. <i>Развить качества личности</i> 1. Воспитать стремление к здоровому образу жизни. 2. Повысить общую и специальную

		<p>выносливость обучающихся.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>3. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.</li><li>4. Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, области, стране.</li></ol> <p><b>Способы проверки образовательной программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- повседневное систематическое наблюдение;</li><li>- участие в спортивных праздниках, конкурсах;</li><li>- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.</li></ul>
--	--	--

## 1. Пояснительная записка

### **Направленность программы**

Программа является модифицируемой, ознакомительного уровня и имеет – физкультурно-спортивную направленность.

Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие баскетболом.

**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.

*Педагогическая целесообразность 3-летней программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному.

3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Отличительные особенности** 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).

### **Адресат программы**

Программа предназначена для детей 12-17 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

**Объем программы:** 918 часов (306 часов в год)

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий:**

- 1) Групповые учебно-тренировочные занятия.
- 2) Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- 3) Восстановительные мероприятия.
- 4) Участие в матчевых встречах.
- 5) Участие в соревнованиях.
- 6) Зачеты, тестирования.
- 7) Конкурсы, викторины.

### **Сроки освоения программы - 3 года.**

Программа рассчитана на детей и подростков от 12 до 17 лет.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа, (34 недели).

Количество часов в год 306 ч.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 11-17 чел.

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

3 год обучения – 10 -15 человек

**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 программы:**

- 1) Знать основы о здоровом образе жизни.
- 2) Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, области, стране.
- 3) Правила игры в баскетбол.
- 4) Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.
- 5) Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
- 6) Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.
- 7) Участие в официальных и неофициальных соревнованиях, а также товарищеских играх (внутришкольных, межшкольных, междугородних).
- 8) Воспитание чувства коллективизма, уважительного отношения, стойкой жизненной позиции.

*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.
- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.



## 2. Учебный план

### Учебно-тематический план 1-2-3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	1 год			2 год			3 год		
		теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего
<b>1</b>	<b>ПП и ТБ. История возникновения баскетбола</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Специальная техническая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>4</b>	<b>120</b>	<b>124</b>	<b>4</b>	<b>120</b>	<b>124</b>
2.1.	Овладение техникой ловли и передачи мяча		50	50		50	50		50	50
2.2.	Овладение техникой бросков мяча		40	40		40	40		40	40
2.3.	Развитие координационных способностей	4	30	34	4	30	34	4	30	4
<b>3</b>	<b>Специальная тактическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>4</b>	<b>70</b>	<b>74</b>
<b>4</b>	<b>ОФП</b>		<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>60</b>		<b>60</b>	<b>60</b>
<b>5</b>	<b>Соревнования, контрольные нормативы, игры</b>		<b>46</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	<b>46</b>		<b>46</b>	<b>46</b>
8	Общее количество часов в год	<b>10</b>	<b>296</b>	<b>306</b>	<b>10</b>	<b>296</b>	<b>306</b>	<b>10</b>	<b>296</b>	<b>306</b>

#### Формы контроля:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – 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.

### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Введение. Основы знаний	2
2.	Специальная техническая подготовка	124
2. 1.	Овладение техникой ловли и передачи мяча	
	- Баскетбольная стойка, передача мяча - Ловля и передача в парах и в движении - Защитная стойка. Ведение-остановка - Остановка в два шага - Эстафеты с изучением элементов	
2.2.	Овладение техникой бросков мяча	
	- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении - Бросок от груди двумя руками - Бросок после ведения и ловли - Штрафной бросок	
2. 3.	Развитие координационных способностей	
	- Передача мяча отскоком от пола - Ловля мяча, ведение, бросок с близкого расстояния - Способы держания игроков без мяча и с мячом - Ловля мяча в прыжке	
3.	Специальная тактическая подготовка	74
	- Совершенствование точности бросков - Тактика свободного нападения - Ведение и с изменением высоты отскока - Передача мяча со сменой мест в движении	
4.	ОФП	60
	- Прыжковые упражнения - Беговые упражнения - Акробатические упражнения - Подвижные игры	
5.	Соревнования, контрольные нормативы, игры	46
Итого:		306

### Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Введение. Основы знаний	2
2.	Специальная техническая подготовка	124
2. 1.	Техника ловли и передачи мяча	
	- Баскетбольная стойка, передача мяча - Ловля и передача в парах и в движении - Защитная стойка. Ведение-остановка - Остановка в два шага - Эстафеты с изучением элементов	
2.2.	Техника бросков мяча	
	- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении	

- Бросок от груди двумя руками - Бросок после ведения и ловли - Штрафной бросок		
2. 3. Развитие координационных способностей		
- Передача мяча отскоком от пола - Ловля мяча, ведение, бросок с близкого расстояния - Способы держания игроков без мяча и с мячом - Ловля мяча в прыжке		
3. Специальная тактическая подготовка		74
- Совершенствование точности бросков - Тактика свободного нападения - Ведение и с изменением высоты отскока - Передача мяча со сменой мест в движении		
4. ОФП		60
- Прыжковые упражнения - Беговые упражнения - Акробатические упражнения - Подвижные игры		
5. Соревнования, контрольные нормативы, игры		46
Итого:		306

### Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов
1.	Введение. Основы знаний	2
2.	Специальная техническая подготовка	124
2. 1.	Техника ловли и передачи мяча	
	- Баскетбольная стойка, передача мяча - Ловля и передача в парах и в движении - Защитная стойка. Ведение-остановка - Остановка в два шага - Эстафеты с изучением элементов	
2.2.	Техника бросков мяча	
	- Бросок одной рукой от плеча с места и в движении - Бросок от груди двумя руками - Бросок после ведения и ловли - Штрафной бросок	
2. 3.	Развитие координационных способностей	
	- Передача мяча отскоком от пола - Ловля мяча, ведение, бросок с близкого расстояния - Способы держания игроков без мяча и с мячом - Ловля мяча в прыжке	
3.	Специальная тактическая подготовка	74
	- Совершенствование точности бросков - Тактика свободного нападения - Ведение и с изменением высоты отскока - Передача мяча со сменой мест в движении	

4.	ОФП	60
	- Прыжковые упражнения - Беговые упражнения - Акробатические упражнения - Подвижные игры	
5.	Соревнования, контрольные нормативы, игры	46
Итого:		306

### 3. Содержание программы

#### 1 год обучения

**Цель:** воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу, укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней подготовленности.

#### **Задачи:**

##### *Предметные:*

- правила поведения в спортивном зале;
- знание правил Т/Б;
- развивать физические качества с учётом специфики баскетбола;
- воспитывать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, соревнования по мини - баскетболу).

##### *Метапредметные:*

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- развивать быстроту, ловкость, гибкость;
- обучать технике перемещений, приёму и передачам мяча;
- начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом, приучение к игровой обстановке;
- подготовка к выполнению нормативных требований по всем видам подготовки.

##### *Личностные:*

- воспитывать аккуратность, коллективизм, терпение и взаимопомощь, волевые качества.
- воспитывать мотивацию положительного отношения к спорту.

#### **Содержание дополнительной образовательной программы 1 год обучения.**

**Введение:** история возникновения и развития баскетбола; современное состояние баскетбола; правила безопасности при занятиях баскетболом; начальная диагностика; общая физическая подготовка.

**Теория:** значение ОФП в подготовке баскетболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах, футбол, волейбол.

#### **Специальная физическая подготовка**

**Теория:** значение СФП в подготовке баскетболистов.

**Практика:** подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Подвижные и спортивные игры

#### **Техническая подготовка**

**Теория:** значение технической подготовки в баскетболе.

**Практика:**

- стойки;
- приёмы и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося мяча», передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача двумя руками с отскоком от пола)
- Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху).
- Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).

#### **Тактическая подготовка**

**Теория:** правила игры в баскетбол; значение тактической подготовки в баскетболе.

**Практика:** индивидуальные действия (без мяча, действия с мячом); групповые действия; командные действия; правила игры (конечная диагностика).

## **2 год обучения**

**Цель:** освоить технико-тактическую и физическую подготовку. Воспитывать соревновательные качества.

### **Задачи:**

#### *Предметные:*

- повышение уровня физической подготовленности;
- обучение техническим и тактическим действиям; приучение к соревновательным условиям; выполнение требований по виду спорта.

#### *Метапредметные:*

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей;
- определение каждому обучающемуся игровой функции; подготовка к выполнению нормативных требований, развитие способности управлять своими эмоциями; развитие волевых качеств;

#### *Личностные:*

- воспитание целеустремленности и настойчивости;
- дисциплинированности;
- воспитание высоконравственной личности.

#### *Оздоровительные:*

- укрепление здоровья и обучение навыкам закаливания;
- укрепление сердечнососудистой и дыхательной систем;
- совершенствование развитие двигательной активности.

## **Содержание дополнительной образовательной программы 2 год обучения**

**Введение:** терминология в баскетболе; правила безопасности при выполнении игровых действий; правила игры; начальная диагностика.

### **Общая физическая подготовка**

**Теория:** методы и средства ОФП.

**Практика:** общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех, физических качеств; упражнения на тренажёрах, футбол, волейбол, подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

**Теория:** методы и средства СФП в тренировке баскетболистов.

**Практика:** акробатические упражнения; упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения; упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости; игры по характеру действий сходных с баскетболом.

### **Техническая подготовка**

**Теория:** характеристика техники сильнейших баскетболистов.

#### **Практика:**

- стойки и передвижения;
- приёмы ловли и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);
- передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола;
- броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху; ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения;

### **Тактическая подготовка**

**Теория:** анализ тактических действий сильнейших баскетбольных команд

Практика: тактика нападения: индивидуальные действия (действия без мяча, действия с мячом), групповые действия, командные действия;

- тактика защиты: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

Контрольные игры и соревнования, сдача нормативов.

Врачебный контроль, самоконтроль, гигиена.

Экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

Психологическая подготовка

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия, правила игры (конечная диагностика)

### **3 год обучения**

**Цель:** прочно овладеть основами техники и тактики баскетбола; развитие тактической подготовки.

Приобрести навыки в организации судейства и проведения соревнований по баскетболу.

#### **Задачи:**

##### *Предметные:*

- повышение уровня физической подготовленности; совершенствование технико-тактических приёмов; формирование тактических умений, совершенствование игровых функций обучающихся;

##### *Метапредметные:*

- повышение уровня общей физической подготовленности;  
- развитие специальных физических способностей; - развитие тактического мышления, памяти, воображения; подготовка к выполнению нормативных требований, развивать способности управлять своими эмоциями;

- развитие волевых качеств;

##### *Личностные:*

- умение анализировать свою деятельность; воспитание целеустремленности и настойчивости; дисциплинированности; воспитание высоконравственной личности.

##### *Оздоровительные:*

- укрепление здоровья;

- развитие двигательной активности.

### **Содержание дополнительной образовательной программы 3 год обучения**

Введение: здоровый образ жизни и его значение; организация игры в баскетбол; судейство; правила безопасности при осуществлении соревновательной деятельности; начальная диагностика.

#### **Общая физическая подготовка**

Теория: теоретические основы тренировки.

Практика: общеразвивающие упражнения, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков, метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятия другими видами спорта.

#### **Специальная физическая подготовка**

Теория: теоретические основы СФП.

Практика: Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты перехода от одних действий к другим.

#### **Техническая подготовка**

Теория: технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

Практика: техника передвижений;

- техника владения мячом (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча);
- передачи мяча (двумя руками сверху, двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола);
- броски мяча (двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху);
- ведение мяча (с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения).

#### **Тактическая подготовка**

Теория: тактический план игры.

Практика: тактика нападения (действия без мяча, с мячом); групповые действия; командные действия;

- тактика защиты. Индивидуальные действия; групповые действия: командные действия.
- контрольные игры и соревнования, сдача нормативов;
- врачебный контроль, самоконтроль, гигиена;
- экскурсии, посещение соревнований, выступления, презентации.

#### **Психологическая подготовка**

Теория: способы регуляции психического состояния.

Практика: упражнения на релаксацию, беседы, анкетирование, практические занятия; правила игры (конечная диагностика).

#### 4. Планируемые результаты

##### Планируемые результаты 1 года обучения

**Знать:** теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в баскетболе;

**Уметь:** выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;
- передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- освобождаться для получения мяча;
- уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- уметь останавливаться двумя шагами;
- уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч двумя руками в движении;
- передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

##### Планируемые результаты 2 года обучения

**Знать:**

- о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;

**Уметь:** ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- ловить мяч двумя руками в прыжке;
- ловить мяч одной рукой в движении;
- передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- о передаче мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- передавать мяч одной рукой в прыжке;
- выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получать навыки ставить заслон;
- в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- уметь защищаться системой личной защиты;
- обводить соперника с изменением высоты отскока;
- ловить мяч одной рукой в прыжке;
- передавать мяч одной рукой (поступательные);
- обводить соперника с изменением направления.

### **Планируемые результаты 3 года обучения**

#### **Знать:**

- как планировать и контролировать спортивную подготовку.
- технико-тактическую подготовку.
- психологическую подготовку.
- выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

#### **Уметь:** в нападающих действиях выполнить “наведение”.

- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.
- В защитных командных действиях использовать “групповой отбор”.
- В защитных действиях выполнить “проскальзывание”.
- В защитных командных действиях противодействовать «скрестному выходу»
- уметь заполнять протокол игры.
- оказать первую помощь при легких травмах.
- ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- обводить соперника с изменением скорости.
- перехватывать мячи при передаче его соперником.
- действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2x1).
- действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3x1, 3x2).
- в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1x2).
- действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1x3, 2x3).
- перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

## 5. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Открытое плоскостное сооружение для игры в баскетбол, стритбол;
3. Комплект индивидуальной экипировки баскетболиста (спортивная форма соревновательная) - 9 комплектов
4. Комплект накидок (для товарищеских игр) – 10 шт.,
5. Баскетбольные мячи – 31 шт.,
6. Скалки – 17 шт.,
7. Компрессор для накачки мячей – 1 шт.,
8. Стойки для обводки – 14 шт.,
9. Гимнастические маты – 17 шт.,
10. Скамейки – 7 шт.

## **6. Формы аттестации**

1) Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

2) Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».

3) Контрольные нормативы, официальные и неофициальные соревнования.

4) Первенства школы, города, района, области.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится три раза в год: в начале учебного года (сентябрь), в середине учебного года (январь) и в конце учебного года (май).

## **7. Методические материалы (интернет-ресурсы)**

1. Правила игры в баскетбол <http://basket56.ru/sites/default/files>
2. Методика судейства в баскетболе (учебно-методическое пособие) <http://elar.rsvpu.ru/bitstream>
3. Развитие прыгучести у баскетболистов 15-17 лет (методическая разработка) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/>
4. Скоростно-силовая подготовка баскетболистов (методическая разработка) <http://sportvlz.ru/wp-content/>
5. Методика ведения мяча в баскетболе <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-vedeniyu-myacha-v-basketbole-555793.html>
6. Специальная физическая подготовка баскетболистов (СФП) <http://bmsi.ru/doc/5de28172-8bf0-42a1-a77a-de3f76561d73>

## **8. Список литературы**

1. А.П. Матвеев «Физическая культура 5 класс».; М «Просвещение» 2016
2. А.П. Матвеев «Физическая культура 6-7 класс».; М «Просвещение» 2017
3. А.П. Матвеев «Физическая культура 8-9 класс».; М «Просвещение» 2017



обучения								
2 год обучения								
3 год обучения								

**Индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной образовательной программе (в баллах, соответствующих степени выраженности измеряемого качества)**

Фамилия, имя ребенка \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Вид и название детского объединения: секция «Баскетбол»

Ф. И. О. педагога \_\_\_\_\_ Дата

начала наблюдения \_\_\_\_\_

	Первый год обучения		Второй год обучения		Третий год обучения	
	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года	Конец 1 полугодия	Конец учебного года
<p>I. Теоретическая подготовка ребенка:</p> <p>1.1. Теоретические знания:</p> <p>а) История возникновения и развития баскетбола</p> <p>б) Правила безопасности при занятиях баскетболом</p> <p>в) Значение ОФП в подготовке</p> <p>г) Значение технической подготовки баскетболиста</p> <p>д) Правила игры</p> <p>е) Значение тактической подготовки</p> <p>ж) Методы и средства ОФП</p> <p>1.2. Владение специальной терминологией</p>						
<p>II. Практическая подготовка ребенка</p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой:</p> <p>а) Общеразвивающие упражнения</p> <p>б) Спортивные подвижные игры</p> <p>в) Упражнения на развитие силы</p> <p>г) Упражнения на развитие</p>						

<p>быстроты</p> <p>д) Упражнения на развитие специальной ловкости</p> <p>д) Упражнения на развитие выносливости</p> <p>е) Упражнения ОФП</p> <p>ж) Упражнения СФП</p> <p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>						
<p>III. Общеучебные умения и навыки</p> <p>3.1. Учебно-интеллектуальные умения:</p> <p>а) умение подбирать и анализировать специальную спортивную литературу</p> <p>б) умение пользоваться компьютерными источниками информации</p> <p>3.2. Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>а) умение слушать и слышать педагога</p> <p>3.3. Учебно-организационные умения и навыки:</p> <p>а) умение организовать свое рабочее место</p> <p>б) навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</p> <p>в) умение аккуратно выполнять тренировочную работу</p>						
<p>IV. Предметные достижения обучающегося:</p> <p>На уровне детского объединения (секции)</p> <p>На уровне школы (по линии дополнительного образования)</p> <p>На уровне района, города</p> <p>На международном уровне</p>						

**Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
<b>I. Теоретическая подготовка ребенка</b>				
1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой);	1	Наблюдение, тестирование
		- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	5	
		- максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	10	
1.2. Владение специальной терминологией по тематике программы	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины);	1	Собеседование
		- средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой);	5	
		- максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).	10	
<b>II. Практическая подготовка ребенка</b>				
2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- минимальный уровень (ребенок овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);	1	Контрольное задание
		- средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);	5	
		- максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период);	10	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	и Креативность в выполнении заданий	и	
		- минимальный уровень умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);	1	
		- средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога); максимальный уровень (работает с оборудованием)	5	

		самостоятельно, не испытывает особых трудностей)		
2.3. Творческие навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его)		- начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); - репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца); - творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	10	
<b>III. Общеучебные умения и навыки ребенка</b>				
3.Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.Умение подбирать и анализировать специальную литературу 3.2.Умение пользоваться компьютерными источниками информации 4.Учебно-коммуникативные умения: 4.1.Умение слушать и слышать педагога 1. Учебно-организационные умения и навыки: 1.1.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место 1.1.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Самостоятельность в подборе и анализе литературе Самостоятельность в пользовании компьютерными источниками информации Самостоятельность в учебно-исследовательской работе. Адекватность восприятия информации, идущей от педагога Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении	- минимальный уровень умений (обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей); - максимальный уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)  - минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой); - средний уровень (объем усвоенный навыков составляет более 1/2); - максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период). удовлетворительно – хорошо – отлично		Анализ  Рефераты, проекты

3.3.3. Умение аккуратно выполнять тренировочную работу	<p>доказательств. Способность самостоятельно готовить свое рабочее место к деятельности и убирать его за собой</p> <p>Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе</p>			
--	---	--	--	--