

## Пояснительная записка

Рабочая программа “Баскетбол” составлена на основе нормативных документов и материалов:

### **Основные документы в сфере внеурочной деятельности на федеральном уровне:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) соответствующего уровня образования:
  - ФГОС основного общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 287;
  - ФГОС среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413 (с изменениями и дополнениями).
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Министерство образования и науки Российской Федерации: [письмо от 14 декабря 2015 г. № 09–3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;](#)
6. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «Методические рекомендации по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, разработанные в рамках реализации приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» Институтом образования ФГАУ ВО «Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» совместно с ФГБОУ ВО «Московский государственный юридический университет имени О.Е. Кутафина»;
7. Паспорт Национального проекта «Успех каждого ребенка» Федерального проекта «Образование»;
8. Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (с изменениями и дополнениями);
9. Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование".

### **Нормативно-правовое обеспечение внеурочной деятельности во Владимирской области:**

Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;

### **Нормативно-правовая база образовательной организации:**

Устав МБОУ СОШ №19 г. Коврова.

Программа “Баскетбол” имеет *спортивную направленность*.

Программа «Баскетбол» является *модифицированной*. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В..

По уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, 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.

Программа предназначена для детей 13-17 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Возможен добор отдельных обучающихся.

Минимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

**Объем учебного времени:** 34 часа в год

**Форма обучения: очная.**

**Режим занятий: 1 час в неделю**

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 15-20 человек.

В холодное время года 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.

**Новизна и оригинальность** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

**Принципы:**

- *целостности:* соблюдены единство обучения, воспитания и развития, с одной стороны, и системность, с другой.
- *гуманистической педагогики:* признание личности ребёнка с её достоинством и потенциалом, атмосфера доброжелательности и взаимопонимания;
- *развивающего обучения:* проблемность, диалогичность, индивидуализация;
- *ситуативности и сопровождающего обучения:* образовательный процесс строится на ситуациях, предполагающих самоопределение и эвристический поиск их решения обучающимися; педагог сопровождает воспитанника в его образовательном движении.

**ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА ОБУЧЕНИЯ**

- **Обучать всех независимо от способностей и желания**

Как правило, учебные задания на уроке выполняют все, а закрепляют пройденный материал избранные. Порядок замен в учебной игре должен обеспечивать активность каждого ученика. Учитель всегда хочет дать больше игрового времени наиболее сильным ученикам, а должен уделять время всем. Вот некоторые возможные схемы замен:

**Пятерками** (всем составом). Выбрав замены пятерками, обязательно разделите класс на две примерно равные команды, не ставьте в одну пятерку девочек и мальчиков, начиная с шестого класса (лучше, чтобы девочки играли между собой уменьшенными составами 4 X 4, 3 X 3). Если после деления команд на пятерки, остаются запасные игроки, обязательно делайте замену в ходе игры. Когда в классе много учеников, предоставьте детям возможность самостоятельно сформировать 1-ю и 2-ю пятерки.

**Циклично.** Через определенный промежуток времени меняйте одновременно 1-го – 3-х игроков в каждой команде. Обязательно начинайте замены с сильнейших игроков. Постарайтесь распределить время игры так, чтобы сильнейшие начинали и заканчивали игру.

**Условно.** Поочередно меняются игроки нарушающие правила игры в защите или допускающие грубые тактические ошибки (не находился возле своего игрока, забившего мяч, не дал пас вперед свободному игроку, не обыгрывает 1 X 1). Ни в каком случае не наказывайте заменой игрока допустившего техническую ошибку в нападении, избегайте замен игроков, допускающих случайный контакт с соперником в результате попытки правильно сыграть в защите (подготовленный перехват, правильная позиция при выбивании или блокировании броска). Назначайте пары игроков меняющих друг друга, чтобы не допустить перекоса в силах команд на площадке.

- **Полное отсутствие контактной защиты в играх и упражнениях**

Современный баскетбол – жесткий и контактный вид спорта. Однако подавляющее большинство ваших учеников никогда не будут иметь устойчивых навыков игры и не примут участие в соревнованиях выше школьного ранга. Приучать этих детей играть против контактной защиты значит, понапрасну терять драгоценное время уроков, которых у вас и так не много. Любые сбивающие факторы и, прежде всего, контакт с соперником приводят к грубым нарушениям техники исполнения приемов игры, ошибкам и самое главное подрывают веру детей в собственные силы. Нет ничего страшного в том, что вам придется удалять или заменять игрока всякий раз, когда он допускает малейший контакт с игроком, владеющим мячом. Буквально через один – два урока дети привыкнут играть без контакта. Более того, вы удивитесь, как быстро игра без контакта заставит защитников правильно выбирать позицию на площадке, если, конечно, вы им в этом поможете. Не допускайте на уроке излишне громкого проявления эмоций со стороны запасных игроков и учащихся, временно освобожденных от занятий. Это также мощный сбивающий фактор. Категорически, всеми доступными средствами пресекайте насмешки. Не перегружайте учащихся излишней детализацией заданий.

- **Не тратить время на обучение игре в слабую сторону.**

Есть только три игровых приема для слабой руки, без которых ваши ученики не обойдутся в игре. Это ведение слабой рукой по прямой, причем очень редко школьникам приходится использовать более одного удара мячом об пол. Перевод мяча со слабой руки в сильную на месте и, реже, в движении. Ловля мяча в слабую руку с последующим подхватыванием сильной. Все прочие упражнения в слабую сторону вы можете включать в урок в качестве своеобразной релаксации, не оценивая результативности действия («Кто быстрее попадет в кольцо слабой рукой!», «А попробуй сделать то же в другую сторону» и т.п.).

Прежде, чем излагать идеи относительно использования учебных игр и упражнений в разных классах остановлюсь на еще одном важном принципе организации обучения техническим приемам. Большинство обучающих упражнений предполагают использование поточного или поточно-группового метода организации занятия. Соотношении активной и пассивной фаз при такой форме организации не должно превышать 1 : 4. Если учебных мест недостаточно, используйте метод круговой тренировки с 2-3 станциями и сходными по технике или направленности действия упражнения. Например, эстафеты для закрепления техники передач можно организовать так:

игрок выполняет передачу заданным способом своему капитану, затем на втором рабочем месте две передачи тем же способом в стену. Обучая броскам с места, обязательно давайте очередному игроку не менее двух попыток подряд. После первого броска мяч игроку передает учитель или партнер, после следующих бросков игрок сам передает мяч следующему ученику. Начиная обучать броскам, сразу учите игроков идти на подбор и ловить мяч до того, как он упадет на пол.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Программой предусмотрена **работа с родителями воспитанников**

**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:**

*1. 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;

*2. 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.

### 3. 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.

Цель и задачи программы соответствуют региональным и муниципальным социально-экономическим и социокультурным потребностям и проблемам.

### **Планируемые результаты Личностные результаты:**

У обучающегося будут сформированы:

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- желание включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- понимание личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

У обучающегося продолжится формирование:

- желание оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общих интересов.
- способности проявлять волю во время игры в баскетбол, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Познавательные**

*Обучающиеся научатся:*

- использовать знания о значении физической культуры (баскетбола в частности) для укрепления здоровья человека;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- выполнять элементы спортивной игры в баскетбол;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств
- выполнять различные виды ходьбы и бега во время игры в баскетбол;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта (баскетбол), использование их в игровой и соревновательной деятельности;

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- самостоятельно проводить занятия физическими упражнениями, подвижные игры, формы активного отдыха и досуга;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки. Регулятивные

*Обучающиеся научатся:*

- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре в баскетбол;
- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх (баскетбол).

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
- анализировать и объективно оценивать результаты выполнения заданий, искать возможности и способы их улучшения.

### **Коммуникативные**

*Обучающиеся научатся:*

- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- осознанно и произвольно строить сообщения используя терминологию о различных спортивных и подвижных играх.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- сотрудничеству со взрослыми и сверстниками, уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровию, сдержанности, рассудительности.

### **Предметные результаты:**

*Обучающиеся научатся:*

- играть в спортивную игру баскетбол;
- организовывать самостоятельные игры, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физической деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие занятии физической культурой.

*Обучающиеся получат возможность научиться:*

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

#### Учебно-тематический план – 1 год обучения

№ занятия	Разделы, темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор.	Практ.
1	История развития баскетбола.	1	1	
2	Техника передвижения приставными шагами. Передача мяча двумя руками от груди.	1		1
3	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	1	1	
4	Техника передвижения при нападении Способы ловли мяча.	1		1
5	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	1	1	
6	Бросок мяча двумя руками от груди.	1		1
7	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	1		1
8	Техника ведения мяча.	1		1
9	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1		1
10	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1		1
11	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1		1
12	Ловля двумя руками «низкого мяча».	1		1
13	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	1		1
14	Закаливание организма спортсмена. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	1	
15	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1		1
16	Контрольные испытания.	1		1
17	Командные действия в нападении.	1	1	
18	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	1		1
19	Учебная игра.	1		1
20	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	1		1
21	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	1		1
22	Индивидуальные действия при нападении.	1	1	
23	Бросок мяча одной рукой от плеча.	1		1
24	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	1		1
25	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Совершенствование техники передачи мяча.	1		1

26	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	1	1	
27	Тактика защиты. Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	1	1	
28	Действия одного защитника против двух нападающих.	1		1
29	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1		1
30	Защитные стойки. Защитные передвижения. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1		1
31	Правила игры и методика судейства. Организация командных действий.	1	1	
32	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1		1
33	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	1		1
34	Учебная игра. Итоги прошедшего спортивного года.	1	1	
	итого	34	10	24

### **Содержание программы -1 год обучения**

#### **Общие основы баскетбола**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- 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**

- 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**

- 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**

- 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.

#### **Тактическая подготовка**

##### **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.

##### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

- **Игровая подготовка**

- 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**

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

### Учебно-тематический план – 2 год обучения

№ занятия	Разделы, темы	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теор.	Практ.



1.	Общие основы баскетбола.	1	1	
2.	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.	1		1
3.	Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями. Эстафеты без предметов и с мячами.	1		1
4.	Упражнения для развития силы.	1	1	
5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	1		1
6.	Упражнения для развития гибкости.	1		1
7.	Упражнения для развития ловкости.	1		1
8.	Комбинированные упражнения по круговой системе. Развитие прыгучести.	1		1
9.	Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	1		1
10.	Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками	1		1
11.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.	1		1
12.	Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей.	1		1
13.	Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.	1		1
14.	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.	1		1
15.	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.	1	1	
16.	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.	1		1
17.	Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением направления. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.	1	1	
18.	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.	1		1
19.	Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча. Обучение технике броска с места со средней дистанции.	1		1
20.	Розыгрыш мяча игроками команды. Организация атаки кольца.	1		1
21.	«Передай мяч и выходи». Заслон защитнику партнера.	1		1
22.	Наведение на партнера своего защитника. Взаимодействие «Треугольник».	1		1

23.	Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка». Скрестный выход.	1		1
24.	Система быстрого прорыва. Система нападения без центрального игрока. Противодействие розыгрышу мяча.	1		1
25.	Противодействие атаке. Подстраховка партнера. Переключение на другого нападающего.	1		1
26.	Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Противодействие «Тройке».	1		1
27.	Противодействие «Малой восьмерке». Система личной защиты. Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.	1		1
28.	Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.	1		1
29.	Овладение основами тактики командных действий.	1		1
30.	Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.	1	1	
31.	Учебная игра.	1		1
32.	Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке	1		1
33.	Товарищеские встречи с командами соседних школ.	1		1
34.	Итоговые контрольные игры с приглашением родителей. Итоги прошедшего спортивного года.	1		1
	итога	34	5	29

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

### **1. Общие основы баскетбола**

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Основные сведения о спортивной квалификации.  
Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Правила пожарной безопасности.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Гигиенические требования к спортсменам.

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

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

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

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

#### **4. Техническая подготовка**

- 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.

#### **5. Тактическая подготовка**

##### **Нападение**

- 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 розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».

- Противодействие «Малой восьмерке».

- Система личной защиты.

#### **6. Игровая подготовка**

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

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

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

- Товарщиеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

## 8. Итоги прошедшего спортивного года

### **Прогнозируемые результаты 1 года обучения**

К моменту завершения 1 года обучения 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.

### **Прогнозируемые результаты 2 года обучения**

К концу второго года обучения учащиеся должны

#### знать:

- положение дел в России с баскетболом, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- как правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- как улучшить свои нравственные и волевые качества,
- пополняют технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- тактику игры в защите и нападение.

#### Уметь

- ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- ловить мяч двумя руками в прыжке;
- ловить мяч одной рукой в движении;
- передавать мяч двумя руками в движении (встречные);
- передавать мяч двумя руками в движении (сопровождающие);
- передавать мяч 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;
- ставить заслон;

#### 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.

### **Условия реализации программы:**

- **Дидактические материалы**
  - картотека упражнений по баскетболу;
  - схемы, плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
  - правила игры в баскетбол;
  - правила судейства в баскетболе;
  - положения о соревнованиях по баскетболу;
  - инструкция по технике безопасности;
  - разработка общеразвивающих упражнений и подвижных игр.
- **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.
- **Информационное обеспечение**
  - учебная литература;
  - учебные видеофильмы;
  - журналы и справочники.

### **Материально-техническое обеспечение**

- спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами и кольцами;
- техническое оснащение занятий:
  - ✓ щиты с кольцами (2 комплекта);
  - ✓ дополнительные щиты с кольцами (не менее 2 комплектов);
  - ✓ мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;
  - ✓ насос ручной, иглы;
  - ✓ стойки для обводки (8 шт.);
  - ✓ гимнастические скамейки (4 шт.);
  - ✓ мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).
- спортивное оборудование и инвентарь:
  - ✓ баскетбольные мячи для каждого ученика;
  - ✓ набивные мячи;
  - ✓ стойки для обводки;
  - ✓ гимнастические скамейки;
  - ✓ гимнастические маты;
  - ✓ перекладина навесная;
  - ✓ обручи гимнастические;
  - ✓ скакалки;
  - ✓ гантели;
  - ✓ футбольные, волейбольные мячи;
  - ✓ форма спортивная.
- фото и видеоаппаратура.

### **Формы аттестации**

В образовательной программе предусмотрены такие **виды контроля:**

- входной (проверка способностей на начальном этапе обучения);
- текущий (проверка знаний, умений, навыков в ходе проведения занятий);
- индивидуальная проверка (оценка способностей обучающегося и прогнозирование дальнейшей работы);
- итоговый контроль – участие в итоговых играх.

### **Способы проверки:**

- 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 и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение 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.

**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. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
8. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
9. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
10. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
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. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

## Приложения

### Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

**Примечание.** Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50х50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						

10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3

**Броски в движении после ведения (из 5 раз)**

10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2

**Броски с точек (из 20 раз)**

10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

**Примечание.** Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.