

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**  
на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

**Срок освоения: 1 год**  
**Возраст обучающихся: 7-17 лет**

**Разработчики:**  
Сточкус Тадас Артурович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность.

Программа дает начальную и общую физическую подготовку, направленна на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта.

Приоритетным является сохранение

и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации

и организации занятий физической культурой и спортом.

Программа разработана в рамках реализации Национального проекта «Образование», Федерального проекта «Успех каждого ребенка», проекта «Школа возможностей», программы развития системы образования в Невском районе Санкт-Петербурга, в поддержку школьных спортивных клубов (ШСК).

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
- 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».

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1403030/2022-30338(1)
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций».
- Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 25 августа 2022 года №1676-р

### **Актуальность**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

### **Адресат программы**

Программа «Баскетболист» направлена на обучение детей в возрасте 7-17 лет, проявляющих интерес к спортивной игре в баскетбол.

Уровень освоения Программы – **общекультурный**.

### **Объем и срок освоения программы**

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 2 год обучения  
первый год -72 академических часа в год,

второй год - 144 академических часа в год.

Наполняемость групп 1 год: 15 человек.

Наполняемость групп 2 год: 12 человек.

## **Отличительные особенности**

Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Данная программа имеет межпредметные связи с физической культурой. Программа пропагандирует здоровый образ жизни, может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма. Популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

## **Цель**

Воспитание моральных, волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

## **Задачи**

### **Обучающие**

- обучение техническим приемам баскетбола;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- обучение правилам закаливания организма.

### **Развивающие**

- развивать целеустремленность как в спорте, так и в других видах жизнедеятельности;
- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие дисциплинированности, силы воли, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- развитие потребности в физических занятиях и здоровом образе жизни;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

### **Воспитательные**

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личностного умения снимать стрессы и раздражительность;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

Программа может реализовываться с использованием дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Данная программа имеет межпредметные связи с физической культурой. Программа пропагандирует здоровый образ жизни, может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма. Популяризация участия подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

### **Планируемые результаты**

Личностные:

- приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, повышение уровня дисциплинированности;
- приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности по средствам физических упражнений;
- приобретен навыки активного участия в пропаганде здорового образа жизни;
- сформированы убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- смогут ставить и достигать поставленной цели, определять этапы на пути ее достижения;
- повысят уровень физической подготовленности к нагрузкам;
- разовьют стрессоустойчивость, волевые качества, дисциплину;
- занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни ребёнка и станут элементом здорового образа жизни.

Предметные:

- знание правил игры и техническим приемам баскетбола;
- знание судейских жестов;
- умение ориентироваться в пространстве спортивной площадки;
- понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем;
- знание правил регулирования своей физической нагрузки;
- знание правил закаливания организма.

### **Результаты образовательной деятельности**

Рост личностного, интеллектуального и социального развития ребёнка, развитие коммуникативных способностей, инициативности, толерантности, самостоятельности.

Приобретение теоретических знаний и практических навыков в игре в баскетбол.

Освоение новых видов деятельности (дидактические игры и задания, игровые упражнения, соревнования).

Участие занимающихся в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

Конечным результатом обучения считается умение играть по правилам игры в баскетбол. Это предполагает определенную прочность знаний и умение применять их на практике.

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации.

Форма обучения – очная.

### **Особенности реализации**

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий:

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
- дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
- рекомендованных образовательных платформ;
- Яндекс формы.

Программа может быть адаптирована для детей с особыми возможностями здоровья.

### **Условия набора и формирования групп**

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-17 лет. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Набор в объединение осуществляется без конкурса, на основе личного желания и интереса к занятиям. Допускается прием новых учащихся на любом этапе обучения, поскольку содержание программы вполне доступно. К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача.

Наполняемость групп:

группа 1 года обучения составляет – 15 человек,

группа 2 года обучения составляет – 12 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса:**

Для реализации программы используются несколько **форм организации занятий:**

- групповые, по подгруппам (4-8 человек), индивидуальные.

Деятельность учащихся может быть организована с использованием дистанционных образовательных технологий (приложение):

- очные занятия, проводимые в режиме реального времени;
  - дистанционная передача видеозаписи заданий и занятий, подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажёры;
  - рекомендованных образовательных платформ (для учащихся старше 14 лет соц.сети);
- Занятия по данной программе предусматривают посещение (просмотр) различных спортивных мероприятий.
- Недостающие навыки и умения восполняются на занятиях в индивидуальной форме, которые используются для подготовки ребенка к участию в турнирах.

### Основные формы и средства обучения:

1. Практическая игра.
2. Решение задач игры, комбинаций и приёмов.
3. Подвижные игры и задания, игровые упражнения.
4. Теоретические занятия.
5. Участие в турнирах и соревнованиях.

### Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, баскетбольные мячи, фишки, табло для счёта очков в игре, скакалки, утяжелённые мячи 1-2 кг, сетки баскетбольные, компьютер с выходом в интернет.

**Кадровое обеспечение:** педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	0
2.	Техническая подготовка	38	10	28
3.	Тактическая подготовка	26	5	21
4.	Игровая подготовка	4	0	4
5	Итоговое занятие.	2	0	2
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	0
2.	Передача мяча.	22	4	18
3.	Ведение мяча.	22	6	16
4.	Броски.	24	11	13
5.	Игра в нападении.	22	3	19
6.	Игра в защите.	22	5	17
7.	Игровая деятельность.	28	5	23
8.	Итоговое занятие.	2	0	2
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«Баскетбол»  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	09.09.24	31.05.25	36	72	72	2 раза в неделю по 1 часу

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
от «28» августа 2024 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом № 1/24-25-ОД от 29.08.2024 г.  
Директор ГБОУ СОШ № 99 «СТАРТ»  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ Е.А.Резниченко

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Баскетбол»**

**Срок освоения: 1 год**  
**Возраст обучающихся: 7-17 лет**

**Разработчик:**  
Сточкус Тадас Артурович,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2024

## **Адресат программы**

Программа «Баскетболист» направлена на обучение детей в возрасте 7-9 лет, проявляющих интерес к спортивной игре в баскетбол.

## **Условия набора и формирования групп**

В объединение принимаются все желающие в возрасте 7-8 лет, имеющих интерес к игре с мячом. Занятия проводятся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

К занятиям допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие медицинский допуск врача. Наполняемость групп: группа 1 года обучения составляет – 15 человек.

## **Цель**

Воспитание моральных, волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

## **Задачи**

Обучающие

- обучение техническим приемам баскетбола;
- знакомство с набором необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучение правилам регулирования своей физической нагрузки;
- обучение правилам закалывания организма.

Развивающие

- развивать целеустремленность как в спорте, так и в других видах жизнедеятельности;
- развитие координации, гибкости, быстроты реакции, ловкости, общей физической выносливости;
- развитие дисциплинированности, силы воли, психологической устойчивости к стрессовым ситуациям;
- развитие потребности в физических занятиях и здоровом образе жизни;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- воспитание чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- формирование личностного умения снимать стрессы и раздражительность;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, умения взаимодействовать с другими.

## **Планируемые результаты**

Личностные:

- приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, повышение уровня дисциплинированности;
- приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности по средствам физических упражнений;
- приобретен навыки активного участия в пропаганде здорового образа жизни;
- сформированы убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- сформированы навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Метапредметные:

- смогут ставить и достигать поставленной цели, определять этапы на пути ее достижения;
- повысят уровень физической подготовленности к нагрузкам;
- разовьют стрессоустойчивость, волевые качества, дисциплину;
- занятия спортом станут неотъемлемой частью жизни ребёнка и станут элементом здорового образа жизни.

Предметные:

- знание правил игры и техническим приемам баскетбола;
- знание судейских жестов;
- умение ориентироваться в пространстве спортивной площадки;
- понимание информации, представленной в виде текста, рисунков, схем;
- знание правил регулирования своей физической нагрузки;
- знание правил закаливания организма.

**Календарно – тематический план  
объединения «Баскетболист» 1 год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	Формы и способы контроля
		Всего	Теория	Практика			
<b>Раздел 1 - «Вводное занятие» - 2 часа</b>							
1	Техника безопасности: Инструкция «Спортивные игры». Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка	2	2		12.09		Беседа
<b>Раздел 2– «Техническая подготовка» -6 часов</b>							
2	Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Совершенствование техник передвижений в стойке баскетболиста.	2	1	1	19.09		Беседа Обсуждение
3	Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	1	1	26.09		Беседа Наблюдение
4	Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника нападения.	2		2	03.10		Наблюдение
<b>Раздел 3– «Тактическая подготовка» -6 часов</b>							
5	Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений.	2	1	1	10.10		Беседа Наблюдение

6	Совершенствование в технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Совершенствование в технике броска мяча от плеча после ведения.	2		2	17.10		Текущий
7	Совершенствование в технике передвижений в защитной стойке. Совершенствование в технике передачи мяча при встречном движении.	2		2	24.10		Текущий
<b>Раздел 2 – «Техническая подготовка» -16 часов</b>							
8	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Понятие игры в защите.	2		2	31.10		Наблюдение

9	Понятие о защите против игрока без мяча. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	2		07.11		Беседа
10	Понятия о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие – индивидуальные действия (личная защита).	2	2		14.11		Беседа
11	Понятие – командные действия в защите. Упражнение в технике передвижений в защите против игрока без мяча.	2	1	1	21.11		Беседа Наблюдение
12	Передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока, ведущего мяч.	2		2	28.11		Наблюдение
13	Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	2		2	05.12		Зрительный
14	Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом.	2		2	12.12		Наблюдение
15	Совершенствование в технике игры в защите (один защитник против двух нападающих). Подвижная игра с баскетбольным мячом.	2		2	19.12		Наблюдение
<b>Раздел 3 – «Тактическая подготовка» -4 часа</b>							
16	Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.	2		2	26.12		Беседа
17	Техника безопасности: Инструкция Спортивные игры, Правила поведения в спортивном зале. Изучение тактики зонной защиты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2		2	09.01		Зрительный
<b>Раздел 2 – «Техническая подготовка» -16 часов</b>							
18	Игра в баскетбол. Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2		2	16.01		Текущий
19	Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2	1	1	23.01		Беседа Обсуждение
20	Совершенствование в технике перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.	2		2	30.01		Наблюдение
21	Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра мячом «33».	2		2	06.02		Наблюдение
22	Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча. Игра с заданием	2	1	1	13.02		Беседа Обсуждение
23	Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении. Совершенствование в	2		2	20.02		Наблюдение

	технике передачи мяча с отскоком от пола.						
24	Игра в баскетбол. Правила штрафного броска.	2	1	1	27.02		Беседа Наблюдение
25	Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.	2		2	05.03		Анализ
<b>Раздел 3– «Тактическая подготовка» -16 часов</b>							
26	Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска. Игра с заданием	2	1	1	12.03		Обсуждение
27	Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.	2		2	19.03		Наблюдение
28	Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра с заданием	2	1	1	26.03		Обсуждение
29	Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей.	2		2	02.04		Наблюдение
30	Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2		2	09.04		Наблюдение
31	Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2		2	16.04		Наблюдение
32	Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Упражнение в технике ведения мяча и остановок.	2	1	1	23.04		Анализ
33	Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва. Игра с заданием	2	1	1	30.04		Анализ, игра
<b>Раздел 4– «Игровая подготовка» -4 часа</b>							
34	Тренировочное занятие. Основы судейства игр.	2		2	07.05		Беседа
35	Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2		2	14.05		Наблюдение
<b>Раздел 5– «Итоговое занятие» -2 часа</b>							
36	Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2		2	21.05		Обсуждение
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>17</b>	<b>55</b>			

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 года обучения

### Раздел 1 - «Вводное занятие» - 2 часа

#### *Теория*

Лекция: «Техника безопасности», «Правила поведения в спортивном зале. Правила разминки», «История возникновения и развития баскетбола»;

#### *Практика*

Разминка. Спортивные игры. Совершенствование техник передвижений в стойке баскетболиста.

*Форма контроля:* беседа

### Раздел 2– «Техническая подготовка» - 38 часов

#### *Теория*

Лекции: «Совершенствование в технике передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения»; «Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена», «Техника нападения», «Понятие о защите против игрока без мяча», «Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики)», «Понятия о защите против игрока, ведущего мяч», « Понятие – индивидуальные действия (личная защита). Понятие – командные действия в защите. Техника безопасности – инструкция «Спортивные игры», «Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте».

#### *Практика*

Подвижные игры с баскетбольным мячом

Подвижные игры с баскетбольным мячом. Понятие игры в защите. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока без мяча.

Передача мяча одной рукой от плеча. Совершенствование в технике передвижений в защите против игрока, ведущего мяч. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с

отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами. Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Совершенствование в технике овладения мячом. Совершенствование в технике игры в защите (один защитник против двух нападающих). Подвижная игра с баскетбольным мячом.

Совершенствование в технике перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.

Совершенствование в технике броска в кольцо двумя руками от груди с места. Подвижная игра с мячом «33». Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.

Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении. Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола. Игра в баскетбол. Правила штрафного броска.

Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием.

*Форма контроля:* наблюдение, анализ, игра.

### **Раздел 3– «Тактическая подготовка» -**

#### **26 часов Теория**

Лекции: «Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений», «Совершенствование в технике ловли и передачи мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест. Совершенствование в технике броска мяча от плеча после ведения», «Совершенствование в технике передвижений в защитной стойке. Совершенствование в технике передачи мяча при встречном движении», «Основы знаний – Мир против болезней», «Тактика при выполнении штрафного броска».

#### *Практика*

Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Совершенствование в технике передачи мяча с отскоком от пола.

Изучение тактики зонной защиты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия.

Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра с заданием

Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска. Совершенствование в технике ведения мяча на месте с последующей передачей.

Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.

Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.

Изучение тактики взаимодействия двух игроков – переключение, заслон. Совершенствование в технике ведения мяча и остановок.

Изучение тактики организации командных действий против применения быстрого прорыва.

*Форма контроля:* наблюдение, анализ, игра.

### **Раздел 4– «Игровая подготовка» -4 часа**

#### *Практика*

Основы судейства игр. Тренировочное занятие. Турнир по баскетболу на первенство команд школы.

*Форма контроля:* наблюдение, анализ, игра.

### **Раздел 5– «Итоговое занятие» -2 часа**

#### *Практика*

Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года

*Форма контроля:* наблюдение, анализ, игра.

## ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечение программы

#### Рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола; знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви, знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции, занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия, обучающиеся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с обучающимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся, при изучении раздела 7 программы обучения. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Традиционное занятие, тренинг, игра, соревнования, турнир.	Словесный метод (беседа, диалог), наглядный метод (наблюдение, исполнение педагогом), практический (тренинг, упражнения), фронтальный и групповой методы, метод взаимосвязи теоретических и практических знаний, умений и навыков.	Спортивный инвентарь, спортивные снаряды. Рефераты, презентации, картотека упражнений.	Контрольное занятие, опрос, самоанализ по итогам участия в командных играх. Зачётное занятие, контрольные игры.

## СПОСОБЫ ОПРЕДЕЛЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ:

### Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

Физическая способность и 7-10 лет	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5-6,2	7,0-6,6
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130-140	125-135
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5-8	4-6
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	11,0-9,5	11,5-10,0

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
13-14 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
15-17 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше
	М	31-36	37-41	42 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

класс	девочки			мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
13-14 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15-17 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст			
		8-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди вмишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	15	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	1	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	-	6	7	8

## **Обеспечение программы методической продукцией**

### I. Теоретические материалы - разработки:

Реферат + презентация “История возникновения и развития игры Баскетбол”.

Реферат “Правила личной гигиены спортсмена”.

### II. Дидактические материалы:

- Картотека «РУ-граффити при занятиях баскетболом»

### III. Методические рекомендации:

Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

Рекомендации по организации подвижной игры «Мяч среднему».

Рекомендации по организации контрольных занятий по программе «Баскетбол».

## **МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:**

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;

## **Виды и периодичность контроля результативности обучения**

<b>Вид контроля</b>	<b>Формы/способы контроля</b>	<b>Срок контроля</b>
Текущий	Фронтальный, наблюдение	по ходу обучения
Промежуточный	Фронтальный, индивидуальный Наблюдение, беседа, опрос	декабрь
Итоговый: Подведение итогов реализации программы	индивидуальный, наблюдение, беседа, анализ творческих работ (конкурсы)	апрель-май

## **Система контроля результативности обучения**

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения:

Педагогическое наблюдение

Опрос, тестирование

Карта педагогического мониторинга. «Методика определения результатов образовательной деятельности детей» Кленова Н.И., Буйлова Л.М. (Приложение № 1)

Участие в турнирах

Анализ партий



