

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 села Прасковья
Буденновского района»

Принята на заседании
педагогического совета
от 30.08.2024 г.
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
ВР 
Рындина Е.Н.
от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 Погорелова Л.Г.
Приказ № 162 ОД
от 30.08.2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
секции «БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: стартовый (ознакомительный)
Возрастная категория: от 8 до 17 лет
Состав группы: 15 чел.
Срок реализации: 1 год
ID- номер программы в Навигаторе: 85152

Составитель: Полякова Ирина Ивановна,
педагог дополнительного образования

с. Прасковья, 2024

**Информационная карта дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы
«БАСКЕТБОЛ»**

1.	Учреждение	Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №3 с.Прасковья Буденновского района»
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная программа
3.	Направленность программы	Физкультурно- оздоровительная направленность
4.	Составитель программы	Педагог дополнительного образования Полякова Ирина Ивановна
5.	Сведения о программе	Программа дает возможность: в содержание формировать стойкий интерес к занятиям легкой атлетикой; Укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников; Обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям Подготовить разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
5.1.	Срок реализации	1 год 1 год обучения 85часов
5.2.	Адресат программы	11-15 лет
5.3.	Характеристика программы: • тип программы • вид программы • принцип проектирования программы	Тип - дополнительная общеобразовательная программа Вид - общеразвивающая программа
5.4.	Цель программы	Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение баскетбола
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Словесные методы, наглядные методы, практические методы: метод упражнений, игровой метод,

		<p>соревновательный.</p> <p>Формы освоения: теоретические и практические учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания и соревнования разного уровня.</p>
7.	Формы мониторинга результативности освоения программы	<p>контрольные испытания ,тесты, опросы, антропометрические обследования, индивидуальные беседы участие в соревнованиях.</p>
8.	Результативность реализации программы	<p>Участие в соревнованиях районного, регионального уровня .</p>

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка (характеристика)	Стр.5
Актуальность программы	5
Новизна программы	5
Отличительные особенности программы	6
Направленность	6
Нормативные документы, на основе которых проектирована программа	6-7
Адресат	7
Формы и методы обучения	7
Объем и срок освоения	7
Режим занятий	7
Цель и задачи программы	7-8
Планируемые результаты	8
Учебный план 1 года обучения	9
Содержание учебного плана 1 года обучения	9-12
Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации	
Условия реализации программы	12
Формы аттестации и оценочные материалы	12-14
Рабочие программы	15
Контрольные упражнения и нормативов	21
<hr/>	
Техника безопасности по баскетболу	22
Календарно- тематическое планирование	25
Используемые источники	28

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Актуальность программы для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

Новизна и оригинальность программы 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 воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Отличительной особенностью данной программы является повышение количества двигательных единиц у детей через организацию в режиме дня качественного учебнотренировочного процесса, за определенное количество учебных недель в году.

Направленность программы: физкультурно - спортивная

Нормативно-правовым основанием проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является:

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

-Концепция развития дополнительного образования детей

(Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

-Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства образования и науки России от 18 ноября 2015 г. №09-3242).

-Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 года

«Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Устав и локальные акты МОУ СОШ№3 с.Прасковоя

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности «Легкая атлетика» под редакцией Г.А. Колодницкого, В.С.

Кузнецова, М.В. Маслова (Просвещение, 2011год), на основе

комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11

классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2010г.

Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Адресат программы. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей с 11 до 15 лет.

Сроки реализации: программа рассчитана на 2.5 часа в неделю (85 часов в год).

Формы и методы обучения

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра.

Методы и приемы проведения занятий:

Словесные (рассказ, объяснения, указания)

Наглядные (показ, демонстрация иллюстраций, фильмов, кино концовок, просмотр соревнований, демонстрация пособий: схемы, таблицы)

Практические (опробование упражнения, самостоятельное выполнение, соревнования)

Объем и срок освоения: 1 год обучения 85 часов

Режим занятий: 1 раз в неделю 2,5 ч. (академического часа)

Цель программы: развитие физических навыков учащихся через занятия баскетболом.

Задачи: 1. *Образовательные:*

- обучить обучающихся техническим приемам баскетбола; • дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить обучающихся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. *Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать двигательные способности,
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. *Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности

Ожидаемые результаты

После прохождения учебного материала учащийся должен **знать:**

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

**Учебный план занятий секции по баскетболу группы Начальной
Подготовки 1-го года обучения (11-15 лет)**

№	Виды спортивной подготовки	Общее количество часов
1	Теоретическая	5
2	Техническая	24
2.1.	Имитационные упражнения без мяча	6
2.2.	Ловля и передача мяча	6
2.3	Дриблинг	6
2.4.	Броски мяча в кольцо	6
3.	Тактическая	24
3.1	Действие игрока в защите	12
3.2	Действие игрока в нападении	12
4	Физическая	30
4.1	Общая подготовка	15
	Специальная	15
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	1
6	Тестирование	1
Итого		85

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка
 - 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
 - 1.2. Подвижные игры.
 - 1.3. Эстафеты.
 - 1.4. Полосы препятствий.
 - 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). 2.

Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча
 - 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
 - 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: · с разной скоростью; · в одном и в разных направлениях.
 - 1.3. Передвижение правым – левым боком.
 - 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
 - 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
 - 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
 - 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
 - 1.8. Повороты на месте.
 - 1.9. Повороты в движении.
 - 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
 - 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.
2. Ловля и передача мяча
 - 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
 - 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
 - 2.3. Двумя руками от груди в движении.
 - 2.4. Передача одной рукой от плеча.
 - 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
 - 2.6. То же после ведения мяча.
 - 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
 - 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Условия реализации программы

Программу «Баскетбол» реализует педагог, обладающий соответствующей квалификационной категорией. Для реализации данной программы необходимы средства: - спортивный зал; - баскетбольные мячи; - Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки) - Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

В работе с детьми

необходимо: внедрение новых форм и методов в организацию занятий; широкое включение ЗОЖ в повседневную жизнь ребенка; организация индивидуальной работы с детьми вне занятий.

В работе с взрослыми

необходимо: осуществление совместной работы с администрацией, учителями, классными руководителями и родителями по внедрению программы; создание спортивно-развивающей среды; привлечение родителей в вопросах воспитания детей и привитие навыков ЗОЖ..

В работе руководителя кружка:

расширение профессиональных знаний путём посещения семинаров, фестивалей, соревнований; обзор новой методической литературы; пополнение спортивного инвентаря для использования на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

Баскетбольные мячи; мультимедиапроектор, экран; компьютер; ноутбук; набивные мячи; аудио воспроизведение (колонки) иллюстрации; книги;

Формы аттестации

Аттестация обучающихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» предусматривает контроль теоретической и практической подготовки в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование.

Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоения уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

Формы контроля промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);
- теоретическое тестирование.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) - выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	начисление баллов от 1 до 5; значения в см.				
		5	4	3	2	1
11-12 лет	дев	39	36	33	27	22
	мал	44	39	35	29	24
13 лет	дев	40	38	35	29	24
	мал	47	42	37	32	27
14 лет	дев	42	40	37	32	27
	мал	50	44	38	33	28
15 лет	дев	44	42	38	33	28
	мал	52	47	41	35	29
16 лет	дев	45	43	39	35	29
	мал	54	49	43	37	31
17 лет	дев	45	43	39	35	29
	мал	55	51	44	38	33

Контрольные нормативы в беге на 20 м

класс	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11-14 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
15-17 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

Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	Возраст		
		11-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23	24	25
2.	5 штрафных бросков (количество попаданий)	3	4	5
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (количество попаданий)	8	9	10

Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Переда мяча в стену за 30 с	19	18	18	17	17	16

Рабочая программа

п/№	Тема	Теория	Практика	Всего	Содержание		Прочее	
					Теория	Практика		
1	Вводное занятие Основы знаний	5		5	Обсуждение занятий в секции История возникновения Современная версия. Инструктаж по технике безопасности Распределение обязанностей Правила судейства соревнований по баскетболу. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена			
2	Техническая		24	24	Основы выполнения упражнений Основа выполнения спортивной техники	1. Упражнения без мяча. 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. 1.3. Передвижение правым – левым боком. 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста. 1.5. Остановка прыжком после ускорения. 1.6. Остановка в один шаг после ускорения. 1.7. Остановка в два шага после ускорения. 1.8. Повороты на месте.		

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную

					<p>корзину после ведения.</p> <p>4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.</p> <p>4.9. В прыжке одной рукой с места.</p> <p>4.10. Штрафной.</p> <p>4.11. Двумя руками снизу в движении.</p> <p>4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.</p> <p>4.13. В прыжке со средней дистанции.</p> <p>4.14. В прыжке с дальней дистанции.</p> <p>4.15. Вырывание мяча.</p> <p>4.16. Выбивание мяча.</p>	<p>Защитные действия при опеке игрока без мяча.</p> <p>2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.</p> <p>3. Перехват мяча.</p> <p>4. Борьба за мяч после отскока от щита.</p> <p>5. Быстрый прорыв.</p> <p>6. Командные действия в защите.</p> <p>7. Командные действия в нападении.</p> <p>8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями</p>
3	тактическая	24	24	Основы выполнения упражнений Основа выполнения спортивной техники		

4	физическая		30	30	Основы выполнения упражнений	<p>Общеразвивающие упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). 1.2. Подвижные игры. 1.3. Эстафеты. 1.4. Полосы препятствий. 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). 2. Специальная физическая подготовка. 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
---	------------	--	----	----	------------------------------	---

					2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.
5	Участие в соревнованиях		1	1	Организация и проведение соревнований. Подведение итогов соревнований и устранение ошибок.
6	тестирование		1	1	Оценка результатов тестирования по определению уровня двигательных способностей учащихся
	Итого	5	80	85	

Контрольно-нормативные требования

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке юных спортсменов. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки. Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом – правильный выбор контрольных упражнений (тестов).

Контрольно-переводные нормативы по виду спорта «Баскетбол»

Нормативы общей физической подготовки по виду спорта баскетбол для зачисления в группы на этапе начальной подготовки:

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 20 м (не более 4,5 с)	Бег на 20 м (не более 4,7 с)
	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,0 с)	Скоростное ведение мяча 20 м (не более 11,4 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 24 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)

Техника безопасности на занятиях баскетбола.

1. Общие требования охраны труда.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висюльки, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;

- под наблюдением учителя взять или положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

При выполнении упражнений в движении учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими учащимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

БАСКЕТБОЛ

Во время ведения мяча Учащийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

При передаче Учащийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
 - прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
 - следить за полетом мяча;
 - соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

При броске Учащийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Учащийся не должен делать:

- толкать учащегося, бросающего мяч в прыжке;
- хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры учащийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Во время игры учащийся не может:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

IV. Требования безопасности после занятий

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстренных ситуациях

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;

Календарно-тематическое планирование.

Баскетбол – 2,5 часа в неделю.

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Основы знаний	2,5	
2.	Тестирование. Ведение мяча с обводкой стоек. Челночный бег 3x10 с дриблингом . Штрафной бросок. Бросок в кольцо после дриблинга. Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек..	2,5	
3	Имитация упражнений без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2,5	
4	Ловля и передача мяча двумя руками..	2,5	
5	ОФП. Отжимания.	2,5	
6	Броски мяча в кольцо с места.	2,5	
7	Имитация упражнений без мяча.. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2,5	
8	Ловля и передача мяча в движении двумя руками. Дриблинг в движении..	2,5	
9	Ловля и передача мяча в движении двумя руками. Дриблинг в движении..	2,5	
10	Действия игроков в нападении в парах. Действия игроков в защите в парах.	2,5	
11	ОФП. Приседания. Участие в соревнованиях по баскетболу.	2,5	
12	Ловля и передача мяча двумя руками.	2,5	
13	Имитация упражнений без мяча. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2,5	
14	Ловля и передача мяча двумя руками. ОФП. Выпрыгивания с места двумя ногами.	2,5	
15	Броски мяча в кольцо в прыжке с места.	2,5	
16	Действия игроков в защите в парах. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2,5	
17	Действия игроков в нападении в парах. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2,5	
18	Дриблинг одной рукой. Перемещения в защитной стойке	2,5	
19	ОФП. Выпрыгивания с места двумя ногами. Действия одного защитника против двух нападающих.	2,5	
20	Ловля и передача мяча в движении двумя руками	2,5	
21	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. ОФП. Выпрыгивания с места двумя ногами.	2,5	

22	СФП. Беговые упражнения Совершенствование техники передвижений. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2,5	
23	Действия игроков в нападении в парах. Ловля и передача мяча в движении одной рукой	2,5	
24	Ведение мяча с обводкой стоек. Челночный бег 3х10 с дриблингом Штрафной бросок. Бросок в кольцо после дриблинга. Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек.	2,5	
25	ОФП. Сгибание и разгибание туловища в положении «лёжа».	2,5	
26	Ловля и передача мяча в движении двумя руками Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2,5	
27	Броски мяча в кольцо после приёма передачи. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).СФП	2,5	
28	Броски мяча в кольцо после получения передачи.	2,5	
29	ОФП. Отжимания. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом	2,5	
30	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2,5	
31	Тестирование.Ведение мяча с обводкой стоек. Челночный бег 3х10 с дриблингом . Штрафной бросок. Бросок в кольцо после дриблинга. Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30 сек	2,5	
32	Броски мяча в кольцо после приёма передачи. Штрафной бросок Участие в соревнованиях по баскетболу	2,5	
33	СФП. Челночный бег с дриблингом. Прыжки.	2,5	
34	Подведение итогов. Участие в соревнованиях по баскетболу	2,5	

Описание учебно-методического и материально-техническое обеспечения образовательного процесса

1. Обязательная литература

1. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры – под ред. Портнова Ю.М. – М: «Физкультура и спорт», 1997г. 2. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 — 11 классов» 3. Приображенский И.Н., Харазянц А.А. «Баскетбол в школе». – М: «Просвещение», 2019г. 4. Чичикин В.Т., Игнатъева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2015г. 5. Чумакова П.А. «Баскетбол»: «Физкультура и спорт», 2016г. 6. Е.Р. Яхонтов. «Физическая подготовка Баскетболистов». СПбГУФК им. Лесгафта, Высшая школа тренеров по баскетболу, 2017 Составил педагог дополнительного образования Садыков Р.О.

2. Дополнительная литература:

1. Костикова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта / Л.В. Костикова. - М.: ФиС, 2019. 2. Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие / Д.И. Нестеровский. - М.: Издательский центр «Академия», 2017. -. 3. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов / Под ред. Ю.И. Портных. - М.: «Физкультура и спорт», 2017. 4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. / Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. - М.: Издательский центр «Академия», 2016.. 5. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов / Е.А. Чернова. - М.: Физкультура и спорт, 2017.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.cskabasket.com - Вэб-сайт ПБК "ЦСКА" Москва
7. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ
8. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

Методические материалы

Обучение на занятиях направлено на изучение разнообразных спортивных упражнений по баскетболу, на освоение умений правильно оценивать свои возможности в соревновательной, игровой ситуации, распределять свои усилия, действовать рационально и целесообразно планируемому результату, освоению знаний средств и методов специальной физической подготовки.

Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.