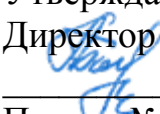


УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 1 ИМЕНИ СЕМИ ГЕРОЕВ СОВЕТСКОГО СОЮЗА,  
ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛЫ,  
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «1» сентября 2023 года  
Протокол № 1

Утверждаю  
Директор МБОУ лицея № 1  
 Л.И. Белик  
Приказ № 433 «23» августа 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год, 168 часов  
Возрастная категория: 10-18 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Склярова Елена Ивановна

## Содержание

I.	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	№ стр.
	Пояснительная записка	3-4
	Нормативно-правовая база	5-6
	Цели и задачи программы	7
	Содержание программы	8-15
	Планируемые результаты	16
II	<b>Комплекс социально-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	
	Календарный учебный график	17-25
	Календарный план воспитательной работы	
	Условия реализации программы	26
	Формы аттестации	27
	Оценочные материалы	28-30
	Методические материалы	31-33
	Список литературы	34
	Приложения	

# РАЗДЕЛ 1.

## КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

#### **Актуальность программы.**

Актуальность программы состоит в соответствии современным тенденциям развития образования. Одной из потребностей, учащихся, является выполнение государственных требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее по тексту – ВФСК ГТО). Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств. Успешность выполнения нормативов испытаний (тестов), во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающих в работу определённые мышечные группы и системы организма, а данная программа способствует повышению уровня физической подготовленности учащихся.

#### **Педагогическая целесообразность.**

Успешность обучения, прежде всего, обусловлено адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует педагог, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа организована по принципу дифференциации, адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает комфортные условия для развития и формирования талантливого ребёнка. Обучение развивает учащихся, прежде всего своим содержанием. Однако содержание обучения по-разному усваивается учащимися и влияет на их развитие в зависимости от метода обучения. Поскольку перед учащимися ставятся новые познавательные и практические задачи, это вооружает их средствами решения предлагаемых задач, и обучение идет впереди развития. Вместе с тем оно опирается не только на актуальные достижения в развитии, но и на его потенциальные возможности.

#### **Отличительные особенности образовательной программы.**

Эффективность повышения физической подготовленности учащихся во многом определяется величиной применяемых на занятиях физических нагрузок. Величина нагрузки, прежде всего, зависит от объема и интенсивности используемых физических упражнений. Когда учащимся дается одинаковая для всех физическая нагрузка, то для одних она оказывается оптимальной, для других недостаточной, а для третьих слишком большой. В итоге первые работают с хорошим тренировочным эффектом, у вторых получается только поддерживающий режим, а третьи реагируют на нагрузку снижением результатов. Данная программа предполагает тщательный контроль над индивидуальными реакциями каждого учащегося на физическую нагрузку, варьируя ее в зависимости от физической подготовленности. Согласно

дифференцирующему принципу педагог учитывает типологические особенности учащихся (интересы, физические способности, обученность, обучаемость, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей от 10 лет до 16 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение - 10 лет.

Срок реализации программы 1 год, в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

**Уровень программы, объем и сроки реализации**

Программа реализуется на ознакомительном уровне.

Сроки реализации программы: 1 год (168 часов).

Форма обучения – очная.

Режим занятий: Общее количество часов в год – 168 часов, 4 часа в неделю; занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, с перерывом 10 мин.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Организационно педагогические условия реализации программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки учащихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания в соответствии возрастными, психофизическими, анатомическими физиологическими особенностями, склонностями, способностями, интересами и потребностями учащихся. Основными формами организации учебно – тренировочной работы являются теоретические и практические занятия. Занятия групповые. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать лекции, практические занятия, соревнования .

**Особенности построения курса и его содержания.**

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности: Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно тематического направления программы. Продвинутый уровень предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно - тематического направления программы. Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

- Работа по программе дополнительного образования «Баскетбол» организуется и проводится в соответствии с нормативными документами:
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 17.02.2023);
  - Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон от 13 июля 2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере;
  - Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
  - Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;
  - Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;
  - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
  - Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);
  - Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
  - Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
  - Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
  - Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими

- образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
  - Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
  - Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
  - Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерство образования и науки РФ;
  - Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
  - Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
  - Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;
  - Устав Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №1 имени семи Героев Советского Союза, выпускников школы города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район и иные локальные акты, регламентирующие деятельность учреждения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** физическое воспитание личности, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, выявление одарённых детей.

### **Задачи программы:**

- удовлетворить потребности, учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать у учащихся начальные знания, умения и навыки в области физической культуры и спорта;
- содействовать формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;
- выявить способных детей к занятиям баскетболом;
- создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития;
- способствовать социализации и адаптации, учащихся к жизни в обществе;
- привить интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- содействовать развитию физических качеств, необходимых для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные задачи:**

- Обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- Обучение основными приемами техники и тактики игры.

#### **Развивающие задачи:**

- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

#### **Воспитательные задачи:**

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

**Программа способствует:** повышению уровня физической подготовленности учащихся, применению полученных знаний и навыков на практике, в том числе на учебных занятиях, социальных мероприятиях и в организации своего собственного досуга.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**  
**Учебный план**

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта	20	20		Опрос
<b>2.</b>	<b>Практическая подготовка</b>				
2.1.	Общая физическая подготовка	29	2	27	Контрольные упражнения
2.2.	Специальная физическая подготовка	25	2	23	Контрольные упражнения.
2.3	Обучение техники и тактики навыков учащихся	94		94	Контрольные упражнения Соревнователь ная деятельность
<b>Итого</b>	<b>Общее количество часов</b>	<b>168</b>	<b>24</b>	<b>144</b>	



## Содержание учебного плана

### **Теоретическая подготовка**

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением учащимися минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке учащихся. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания преподавателя, а творчески подходить к ним. Учащихся необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия баскетболистов в атаке и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по баскетболу. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед и непосредственно на учебно-тренировочном занятии. Она органически связана с физической, техникой, тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

### **Тема 1. Введение. Вводное занятие (2 часа)**

*Теория:* Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом. Инструктаж по технике безопасности. Требование к месту занятий, спортивной форме и обуви, инвентарю и оборудованию. Соблюдение дисциплины.

*Формы контроля:* опрос.

### **Тема 2. Физическая культура и спорт (2 часа)**

*Теория:* Понятие «физическая культура» и «спорт». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания.

*Формы контроля:* опрос.

### **Тема 3. Вид спорта – баскетбол (3 часа)**

*Теория:* История развития баскетбола в мире и нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий баскетболом. Влияние занятий баскетбола на развитие человека.

*Формы контроля:* опрос.

### **Тема 4. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)**

*Теория:* История, цели и задачи. Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО.

*Формы контроля:* опрос.

### **Тема 5. Строение и функции организма человека (1 час)**

*Теория:* Органы и системы органов. Особенности строения человека.

Функции органов и систем органов.

*Формы контроля:* опрос.

## **Тема 6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся (1 час)**

*Теория:* Понятия о влиянии физических упражнений и физической нагрузки на развитие организма человека, об утомлении и переутомлении. Активный отдых.

*Формы контроля:* опрос.

## **Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль (1 час)**

*Теория:* Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Измерение и тестирование в процессе занятий. Частота пульса. Уровень физического развития занимающихся. Дневник самоконтроля. Показатели развития.

*Формы контроля:* опрос.

## **Тема 8. Основы техники и тактики в баскетболе (2 часа)**

*Теория:* Основные сведения о технике игры и технической подготовленности, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ выполнения техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов в Просмотр видеозаписей техники игры сильнейших баскетболистов. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Стили игры и их особенности. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Техника штрафных бросков и их значение в общей стратегии игры. Индивидуальные и коллективные тактические действия. Стилль игры и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой игры. Анализ изучаемых тактических вариантов игры. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей игр.

*Формы контроля:* опрос.

## **Тема 9. Правила игры в баскетбол (6 часов)**

*Теория:* Правила игры и проведения соревнований по баскетболу.

Судейство соревнований. Требования к инвентарю и оборудованию

*Формы контроля:* опрос.

Практическая подготовка

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которой постепенно изменяется;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности роста учебно-тренировочных результатов.

Практические занятия должны проводиться круглогодично, в форме учебно-тренировочных занятий, с учётом возрастных особенностей учащихся, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Принцип целенаправленной, разносторонней специальной подготовки, строгое соблюдение в процессе роста тренировочных нагрузок. Постоянное увеличение учебно-тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию приспособляемости

организма учащихся к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности. Подготовленность учащихся повышается, лишь в том случае, если нагрузка полностью соответствует функциональным возможностям организма. Процесс физического воспитания учащихся достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе плана, разработанного с учётом возрастных особенностей растущего организма учащихся. В основу всего педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов оздоровительной направленности. Необходимо соблюдать технику безопасности на занятиях. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса определяется с учётом задач и принципов подготовки. Подготовка учащихся, предусмотренная программой, представляет собой единый педагогический процесс, осуществляемый на основе следующих методических положений:

- планирование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Каждое практическое занятие, как правило, включает: общую и специальную физическую подготовку, упражнения по технике и тактике игры. Общая и специальная физическая подготовка.

#### **Общая физическая подготовка:**

##### **Тема 1. Строевые упражнения (2 часа)**

*Практика:* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

##### **Тема 2. Упражнения для рук и плечевого пояса (2 часа)**

*Практика:* Из различных исходных положений (на месте и в движении) - номер Программы в Навигаторе: сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

##### **Тема 3. Упражнения для ног (2 часа)**

*Практика:* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

##### **Тема 4. Упражнения для шеи и туловища (2 часа)**

*Практика:* Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного

положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

### **Тема 5. Упражнения для развития силы (2 часов)**

*Практика:* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа (отжимание), приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

### **Тема 6. Упражнения для развития быстроты (3 часа)**

*Практика:* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

### **Тема 7. Упражнения для развития гибкости (2 часа)**

*Практика:* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

### **Тема 8. Упражнения для развития ловкости (5 часов)**

*Практика:* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на руках и лопатках. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, волейбол, бадминтон по упрощённым правилам.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

### **Тема 9. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств (5 часов)**

*Практика:* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

## **Тема 10. Упражнения для развития общей выносливости (4 часа)**

*Практика:* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссна дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бегопо пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

### **Специальная физическая подготовка**

## **Тема 1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести (4 часа)**

*Практика:* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через препятствие и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

## **Тема 2. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска (4 часа)**

*Практика:* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение, лежа на спине, на скамейке. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика, на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

## **Тема 3. Упражнения для развития игровой ловкости (4 часа)** *Практика:* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков,

падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

**Тема 4. Комбинированные упражнения (4 часа)**

*Практика:* Упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 3 метра.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

**Тема 5. Упражнения для развития специальной выносливости (4 часа)**

*Практика:* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

**Тема 6. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная) (5 часов)**

*Практика:* Прыжок в длину с места. Прыжок с доставанием. Бег 300 м, 600 м.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

### **Избранный вид спорта**

Основными направлениями в области избранного вида спорта, является: овладение основами техники и тактики баскетбола; приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.

Основной задачей технической подготовки учащихся, является овладение основными приемами техники: перемещениями, остановками, поворотами, ловлей, передачами, бросками, ведением мяча. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем учащиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

Основные задачи тактической подготовки формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, овладение индивидуальными действиями, связанными с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Широко используют не

только специальные упражнения, но и подвижные игры. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод.

Игровая подготовка на этом этапе: сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных баскетболистов.

### **Техническая подготовка**

#### **Тема 1. Основные стойки (13 часов)**

*Практика:* Основные стойки. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

#### **Тема 2. Ловля мяча (14 часов)**

*Практика:* Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

#### **Тема 3. Передача мяча (14 часов)**

*Практика:* Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком). Передача мяча двумя руками с места. Передача одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения

#### **Тема 4. Передача мяча в движении (17 часов)**

*Практика:* Передача мяча двумя руками в движении. Передачи в движении в парах. Передачи в движении в тройках.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения

#### **Тема 5. Броски мяча в корзину (12 часов)**

*Практика:* Добивание мяча в корзину. Броски в прыжке с места.

Броски в прыжке после ведения мяча. Штрафные броски.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения

### **Тактическая подготовка**

#### **Тема 1. Тактика нападения (12 часов)**

*Практика:* Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Заслон. Система быстрого прорыва. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения

#### **Тема 2. Тактика защиты (12 часов)**

*Практика:* Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Групповой отбор мяча. Система личной защиты. Система зонной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Игра в меньшинстве. Игра в большинстве.

*Формы контроля:* наблюдение, контрольные упражнения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемыми результатами освоения программы, является повышение уровня физической подготовленности учащихся.

### **Будут знать:**

1. Что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
2. Как правильно распределять свою физическую нагрузку; Правила игры в баскетбол;
3. Правила безопасности и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
4. Как с помощью физической культуры и спорта развивать личные качества;
5. Как правильно адаптироваться в новом коллективе, обществе; Правила проведения соревнований по баскетболу.

### **Будут уметь:**

1. Приобретать жизненно необходимые навыки выполнения физических упражнений;
2. Проводить специальную разминку для баскетболиста;
3. Овладеют начальными основами техники и тактики игры баскетбол; Овладеют основами судейства в баскетболе.
4. Разовьют следующие качества:
5. Улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
6. Улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
7. Повысят адаптивные возможности организма – противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
8. Разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.
9. Учащиеся, прошедшие обучение по программе, будут готовы к успешному выполнению требований нормативов испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в соответствии с возрастом.



**РАЗДЕЛ 2.**  
**КОМПЛЕКС СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**к программе физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»**

№	Дата		Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Место проведения	Время проведения	Форма контроля
	план	факт						
1.			Техника безопасности. Баскетбол. История развития. Контрольные испытания.	2	Теоретическое. практическое	спортивный зал		Опрос, наблюдение
2.			Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
3.			Техника передачи одной рукой от плеча	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
4.			Передача двумя руками над головой	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
5.			Техника передач двумя руками в движении	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
6.			Техника броска после ведения мяча	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
7.			Техника поворотам в движении	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
8.			Особенности строения человека	2	Теоретическое.	спортивный		Опрос,

			Техника ловли мяча, отскочившего от щита		практическое	зал		наблюдение
9.			Техника броскам в движении после ловли мяча	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
10.			Техника броскам в прыжке с места	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
11.			Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
12.			Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
13.			Учет по технической подготовке	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения
14.			Влияние физических упражнений на организм занимающихся Техника передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	2	Теоретическое. практическое	спортивный зал		Опрос, наблюдение
15.			Техника ведения и передач в движении	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
16.			Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
17.			Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
18.			Техника отвлекающих действий набросок	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.

19.			Техника передач и ловли мяча однойрукой, выбивание и вырывание	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
20.			Техника выбивания мяча после ведения	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
21.			Техника атаки двух нападающих противодного защитника	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
22.			Основы техники и тактики в баскетболеВыбивания мяча при ведении	2	Теоретическое. практическое	спортивный зал		Опрос, наблюдение
23.			Передачи одной рукой с поворотом	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
24.			Закрепление пройденного материала	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения
25.			Прием нормативов по техническойподготовке	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения
26.			Правила игры в баскетбол . Передачи вдвижении в парах	2	практическое	спортивный зал		Опрос, наблюдение
27.			Передачи в тройках в движении	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
28.			Передачи в тройках в движении	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
29.			Правила игры в баскетбол. Передачи вдвижении	2	Теоретическое. практическое	спортивный зал		Опрос, наблюдение
30.			Техника борьбы за мяч, отскочившего отщита	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
31.			Закрепление пройденного материала	2	практическое	спортивный зал		Соревновател ьная

								Деятельность
32.			Нормативы, для выполнения государственных требований ВФСК ГТО. Техника передач мяча	2	Теоретическое. практическое	спортивный зал		Опрос, наблюдение
33.			Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
34.			Техника передач в движении, нападение через центрального игрока	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
35.			Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
36.			Правила игры в баскетбол Закрепление через центрального, заслоны.	2	практическое	спортивный зал		Опрос, наблюдение
37.			Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
38.			Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
39.			Прием нормативов по технической подготовке	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения
40.			Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.

41.			Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
42.			Врачебный контроль и самоконтроль Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	Теоретическое. практическое	спортивный зал		Опрос, наблюдение
43.			Закрепление техники и тактики в игре, бросков	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
44.			Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения
45.			Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
46.			Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
47.			Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
48.			Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.

49.			Техника отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
50.			Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
51.			Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
52.			Закрепление пройденного материала	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения
53.			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
54.			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
55.			Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
56.			Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
57.			Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.

58.			Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
59.			Закрепление пройденного материала	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения
60.			Закрепление пройденного материала	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
61.			Техника ведения на максимальной скорости	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
62.			Техника ведения на максимальной скорости	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
63.			Прием нормативов по технической и специальной подготовки	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения
64.			Техника добивания мяча в корзину	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
65.			Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
66.			Техника бросков и передач в движении	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
67.			Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
68.			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.

69.			Броски в движении	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
70.			Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
71.			Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
72.			Техника отвлекающих действий набросок	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
73.			Техника передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
74.			Техника выбивания мяча после ведения	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
75.			Техника атаки двух нападающих противодного защитника	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
76.			Выбивания мяча при ведении	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения
77.			Передачи одной рукой с поворотом	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
78.			Прием нормативов по технической подготовке	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение.
79.			Передачи в движении в парах	2	практическое	спортивный зал		Наблюдение. Контрольные упражнения



80			Передачи в тройках в движении	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
81.			Передачи в тройках в движении	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
82.			Передачи в движении	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
83.			Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита	2	практическое	спортивный зал		Соревновательная деятельность
84.			Техника передач мяча	2	практическое	спортивный зал		Контрольные упражнения

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### *Материально–техническое обеспечение:*

- Щиты с кольцами
- Стойки для обводки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка
- Гимнастические маты
- Мячи баскетбольные
- Насос
- конусы (фишки)

### **Информационное обеспечение:**

#### **Наименование учебно - методических материалов**

- <http://www.minsport.gov.ru/> Министерство спорта Российской Федерации  
<https://olympic.ru/> Олимпийский Комитет России
- <http://www.olympic.org/> /Международный Олимпийский Комитет  
<https://edu.gov.ru/> Минпросвещения России
- <https://minobrnauki.gov.ru/> / Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
- <http://www.edu.ru/> Федеральный портал «Российское образование»  
<http://www.window.edu.ru/> информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»
- <http://www.schoolcollection.edu.ru/> единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;
- <http://www.fcion.edu.ru/>: федеральный центр информационно – образовательных ресурсов
- <http://pravo.gov.ru/> официальный интернет – портал правовой информации <http://www.russiabasket.ru/> Федерация баскетбола России  
<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/> Теория и практика физической культуры.
- Научно-методический журнал <http://lib.sportedu.ru/Press/ФКВОН/> Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.
- Научно-методический журнал

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования, Склярова Елена Ивановна – стаж работы в должности педагога 30 лет, высшее педагогическое образование. Имеет большой опыт работы педагога.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Формой текущего контроля образовательных результатов, является наблюдение за личными достижениями учащихся на текущих занятиях, контрольных стартах, товарищеских играх и соревнованиях.

Текущий контроль успеваемости учащихся осуществляется преподавателем регулярно в рамках расписания учебно-тренировочных занятий в течение всего учебного года и календаря соревнований. Системой оценки результатов текущего контроля успеваемости, является устная оценка личностных достижений учащихся, а критерием оценки, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся и их результативность участия в соревнованиях. На основании результатов текущего контроля успеваемости обеспечивается допуск учащихся к промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация учащихся, проводится в форме тестирования учащихся. Системой оценки результатов промежуточной аттестации, является успешность выполнения требований осваиваемой программы, согласно уровня (низкий, средний и высокий) подготовленности. В рамках каждого уровня определены нормативные требования к выполнению тестирования, показатели представлены в единицах измерения. Критериями оценки является соответствие выполнения требований тестирования. Промежуточная аттестация учащихся проводится с использованием оценочных материалов.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Подведение итогов проводится на контрольном занятии и зачётах.

Бросок мяча в корзину одной рукой с места.

Описание задания:

**10 -12 лет.**

Испытуемый стоит на боковой линии трёхсекундной зоны под углом 45 градусов по отношению к щиту. Выполняет два броска в кольцо с отражением от щита, переходит на противоположную сторону трёхсекундной зоны и выполняет ещё два броска с отражением от щита, затем выполняет два прямолинейных по отношению к щиту броска с отражением от щита с расстояния 2 метра. В общей сложности следует выполнить два броска слева, два справа и два по прямой.

**Высокий уровень - 4 попадания**

**Средний уровень - 3 попадания**

**Низкий уровень - 2 попадания**

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

**13-16 лет**

Выполнение 5 штрафных бросков с расстояния 13 лет 3 метра, 14 лет 3,5 метра, 16 лет с линии штрафного броска. Броски выполняются произвольно, как с отскоком так и без отскока от щита.

**Высокий уровень - 3 попадания**

**Средний уровень - 2 попадания**

**Низкий уровень - 1 попадание**

За все попытки, выполненные технически правильно, без существенных ошибок, к оценке добавляется один балл.

Методические указания:

Броски с отскоком от щита выполняются преимущественно с близкой дистанции. Броски целесообразно выполнять с позиции под углом 45 градусов из-под кольца с правой стороны правшам и с обратной левшам как наиболее простой из возможных. Целью является ближний верхний угол прямоугольника, изображенного на щите. Траектория броска с минимальной дугой, практически прямолинейная. Забросить мяч в корзину возможно и при попадании в другую точку, изменяя силу броска, придавая вращение, но целью должен быть именно верхний угол прямоугольника. Не следует забывать тренировать технику броска с противоположной позиции. Следующим этапом в освоении бросковой техники с места является прямолинейный по отношению к щиту бросок. Для занятия правильной позиции необходимо подойти на пару шагов прямо от штрафной линии в направлении кольца. Не стоит заходить слишком близко под кольцо, так как в этом случае траектория полета мяча будет иметь очень большую дугу, что увеличивает сложность попадания в цель. Целью в данном случае является середина верхней стороны прямоугольника. Если мяч при отскоке бьется в переднюю дугу кольца и при этом не попадает, следует уменьшить силу броска. Существенные ошибки:

неправильное исходное положение ног, руки с мячом и тела перед броском; бросок выполняется резко, без плавного последовательного разгибания ног, руки и направляющего движения кистью; отсутствие фиксации конечного положения руки (после броска рука сразу опускается вниз); в завершающей фазе броска мяч сходит с ладони (мяч толкается), а не с кончиков пальцев. Мелкие ошибки: неполное выпрямление руки в локтевом суставе; плоская траектория полёта мяча.

Передачи мяча в стену

Описание задания:

Испытуемый стоит перед стеной на расстоянии 2 м (12 лет) и 2,5 м (16 лет).

По сигналу учителя начинает последовательно выполнять передачи мяча в стену стараясь за минимальное количество времени выполнить передачи.

Учащиеся 11 лет выполняют 5 передач двумя руками от груди и 5 передач от груди двумя руками с отскоком мяча от пола.

Учащиеся 12 лет выполняют 10 передач чередуя передачи от груди двумя руками и от груди двумя руками с отскоком от пола.

Учащиеся 13 лет выполняют 3 передачи левой рукой от плеча, 3 передачи правой рукой от плеча, 3 передачи двумя руками с отскоком от пола, 3 передачи двумя руками от груди.

Учащиеся 16 лет выполняют передачу мяча левой рукой от плеча, правой рукой от плеча, от груди двумя руками с отскоком от пола, от груди двумя руками. Так следует сделать три круга.

Методические указания:

Передача мяча двумя руками от груди: Передача начинается с небольшого кругообразного движения руками с мячом и одновременного плавного сгибания ног в коленях. Затем, одновременно выпрямляя ноги и руки, мяч выпускается захлестывающим движением кистей вперёд, которое придаёт мячу обратное вращение. После передачи руки полностью выпрямляются вперёд, а затем слегка сгибаются для предстоящей ловли мяча отскочившего от стены. Так же выполняются передачи с отскоком от пола, только мяч направляется в пол.

Передача мяча одной рукой от плеча: Из основной стойки руки отводятся к плечу, мяч лежит на кисти бросающей руки и поддерживается другой рукой так, чтобы локти не поднимались, туловище поворачивается в сторону замаха. Затем рука придерживающая мяч отводится, а бросающая выпрямляется одновременно с поворотом туловища и последующим энергичным захлестывающим движением кисти. Передачи с отскоком от пола производятся так же, только мяч направляется в пол.

Существенные ошибки: неправильное исходное положение и хват мяча; замах осуществляется за счёт разведения локтей в стороны, мяч прижимается к груди; после отскока от стены мяч не долетает до ученика или он его не ловит; неправильное положение при ловле мяча (руки находятся близко к груди, расстояние между ладонями слишком маленькое или большое, ноги выпрямлены в коленных суставах), при передаче одной рукой мяч находится

высоко или низко относительно плеча, недостаточное скручивающее движение корпусом. Мелкие ошибки: неполное выпрямление рук в локтевом суставе; не сбалансированная работа рук, ног, корпуса; в момент выпуска мяча кисти не расслабляются, недостаточно активное направляющее движение кистей с мячом.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Образовательные технологии.**

Методы организации и проведения образовательного процесса:

Словесные методы: описание, объяснение, рассказ, разбор, указание, команды, распоряжения, подсчёты.

Наглядные методы: показ упражнений и техники приёмов баскетбола, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, слайды, жестикуляции.

Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь преподавателя.

Основные средства обучения: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения передвижений, техники и тактики баскетбола, подвижные и подготовительные игры, игровая практика.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тематического планирования с одним или несколькими учащимися;

- участие в соревнованиях и иных спортивных мероприятиях;

- текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация учащихся.

Основной показатель работы – стабильность состава учащихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований. Программа содержит основные требования по возрасту, численному составу учащихся, объёму учебно-тренировочной работы. У детей, систематически занимающихся спортом, в отличие от их сверстников, которые ограничиваются занятиями на уроках физической культуры, развитие физических качеств, происходит более гармонично и на значительно более высоком уровне. Исследования многих авторов показали, что у детей, регулярно занимающихся спортом, прирост показателей развития физических качеств в течение трех лет в два раза превышает средние величины прироста, характерные для учащихся, не занимающихся систематически спортом. При работе с детьми следует сделать упор на пробуждение интереса к физическим занятиям, к здоровому образу жизни, к формированию нравственных ценностей и развития доверия к самому себе.

### **Тематика и формы методических материалов по программе.**

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фото и видео медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое

обеспечение программы регулярно пополняется. Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Официальные правила баскетбола. Тестирование, опрос.

Алгоритм учебного занятия.

Чтобы достичь поставленных целей программы, используются разнообразные формы занятий. Занятие включает в себя теоретическую часть и практическую часть.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Баскетболист, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, город, страну на соревнованиях любого ранга. В теоретической подготовке необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Теория включает в себя основы техники игры и техническую подготовку, основные сведения о технике игры, о её значении для роста спортивного мастерства, средства и методы технической подготовки, методические приёмы и средства обучения технике игры, основы соединения технической и тактической подготовки, разнообразие технических приёмов, показатели надёжности техники, целесообразная вариантность.

### **Практическая часть**

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание.

### **Основная часть.**

Задача основной части занятия овладение главными, жизни необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида баскетбол. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные



упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

#### **Заключительная часть.**

Задачи этой части занятия завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### учебные пособия для педагога:

1. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с
2. Былеев Л.В., И.М. Коротков Подвижные игры.– М.: ФиС, 2002.
3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997, 210 с.
4. Германов Г.Н., Корольков А.Н., Сабирова И.А. Теория и история физической культуры и спорта. –М.;Юрайт, 2019, 793 с
5. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера— И, 1997, 224 с.
6. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. М., 2016, 144с Гомельский В.А . Как играть в баскетбол / В. Гомельский. М.: Эксмо, 2015, 288 с
7. Грасис А. М. Специальные упражнения баскетболистов. М., ФиС, 2015, 112с Костикова Л. В. Баскетбол. Азбука спорта. — М., 2002, 176 с.
8. Кудряшов В.П. Мирошникова Т.И. Физическая подготовка юных баскетболистов Минск.,2016, 136 с
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Безопасность уроков.
10. список литературы для учащихся и родителей:
11. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. 10-е издание. В.С.Родиченко и М, ФиС 2005.144 с.
12. Т.С. Пинчук Ограничусь баскетболом. М. Физкультура и спорт, 1991. 224 с.
13. Гомельский А.Я. Центровые. М.: Физкультура и спорт. 1988.207 с.