

Управление образования  
Администрации муниципального образования Алапаевское  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Голубковская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Советского Союза Степана Устинова»

Принято

На заседании  
педагогического совета

«26» августа 2021 г.  
протокол № 1

Утверждено

Приказом врио директора  
МОУ «Голубковская СОШ  
имени С. Устинова»



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Баскетбол»**

Срок реализации программы – 9 месяцев, 70 часов

Автор - составитель: **Устинова Полина Алексеевна**  
**учитель физической культуры**

Год разработки программы-2021

с. Голубковское, 2021 г

## Оглавление

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы, пояснительная записка; цель, и задачи программы; содержание программы; планируемые результаты» .....	3
1.1 Пояснительная записка .....	3
1.2. Учебный план.....	8
1.3. Содержание программы.....	9
1.4. Планируемые образовательные результаты.....	13
Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	15
2.1. Календарный учебный график .....	15
2.2. Условия реализации программы .....	29
2.3.Оценочные материалы .....	30
2.4. Методические материалы .....	37
2.5 Список литературы.....	37

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы, пояснительная записка; цель, и задачи программы; содержание программы; планируемые результаты»

1.1 Пояснительная записка.

### **Физкультурно-спортивная направленность.**

Настоящая дополнительная, общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет спортивно-оздоровительную направленность, предназначена для внеурочных форм дополнительных занятий по физическому воспитанию обучающихся общеобразовательного учреждения.

Организационная модель дополнительной, общеобразовательной общеразвивающей программы реализуется на общекультурном ознакомительном уровне

Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы направлено на гармоничное физическое и духовно-нравственное развитие личности обучающихся.

Данная программа разработана на основе нормативных документов:

-Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 08 июня 2015 года).

-Федеральным закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжения Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р).

-Постановлением 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 образовательной организаций дополнительного образования детей».

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

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- приказом Министерства Просвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

**Новизна.** Удаленность населенного пункта от центров профессионального спортивного образования ставит перед образовательным учреждением задачу формирование спортивных достижений обучающихся с максимально раннего возраста, обеспечивая для всех стартовый уровень и постепенное увеличение уровня спортивных результатов. Выбор спортивной игры – баскетбол объясняется тем, что этот вид спорта позволяет начинать обучение с начальной школы. Таким образом, программа дополнительного образования детей и взрослых «Баскетбол» планируется на территории Голубковского сельского поселения впервые.

**Актуальность** Президентом В.В. Путиным сформулированы стратегические ориентиры воспитания, в которых на 1 месте стоит формирование гармоничной личности. Проблема воспитания средствами физической культуры и спорта является одной из приоритетных задач образования. Практика современной школы в течение ряда лет демонстрирует массовое снижение активности обучающихся. Это обусловлено, прежде всего влиянием научно – технического прогресса, информационных технологий, которые заменяют собой активную деятельность детей, приводят к ухудшению состояния их здоровья, повышенному травматизму и, как следствие, низкому уровню физической работоспособности. Данная тенденция довольно остро ставит вопрос об актуальности дополнительного образования физкультурно-спортивных направлений. Физическое воспитание в рамках дополнительного образования играет важную роль в реализации идеи современного образования – формирование всесторонне образованной, физически развитой, инициативно и успешной личности

**Педагогическая целесообразность:** состоит в том, что в процессе ее реализации обучающиеся овладевают знаниями, которые направлены на разрешение проблем взаимоотношений обучающегося с культурными ценностями, осознанием их приоритетности.

**Целью программы** – формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей и молодежи Голубковского сельского поселения к регулярным занятиям спортом по отдельным видам деятельности.

**Основными задачами программы являются:**

**1. Создание условий для развития личности обучающихся и формирования следующих качеств личности:**

- собственные ценностные установки, потребность в значимой мотивации на соблюдении норм и правил культуры здоровья

- товарищество, трудолюбие и упорство в достижении цели, любознательность, стремление быть сильным и ловким, доброжелательность

- соблюдение норм коллективного взаимодействия в учебной и соревновательной деятельности

**2. Достижение высокого уровня развития таких универсальных учебных действий как:**

- Умение самостоятельно находить, обрабатывать и анализировать информацию

- Умение самостоятельно планировать пути достижения спортивной цели

- Умение точно выполнять инструкцию, оценивать результат, контролировать совместную деятельность

- Умение работать индивидуально и в группе

• Умение находить общее решение, разрешать конфликты, формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, обсуждать содержание и результаты, обосновывать собственную точку зрения

### **3. Формирование предметных результатов спортивной деятельности**

- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта
- Формирование основ знаний о баскетболе
- Обучение основным приемам техники игры
- Обучение основным техническим действиям

**Отличительной особенностью** для реализации программы дополнительного образования детей и взрослых спортивно – оздоровительной направленности, является создание максимально комфортных условий, для занятия спортом в частности игровыми видами (баскетбол). В 2017 году в рамках реализации областной программы «Развитие системы образования в Свердловской области до 2024 года» МКОУ «Голубковская СОШ имени С. Устинова» прошла конкурсный отбор на субсидирование из бюджета субъекта РФ средств на капитальный ремонт спортивного зала с прилегающими помещениями, с целью создания в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности, условий для занятия физической культурой и спортом. 7 ноября 2017 года была закончена реконструкция и капитальный ремонт спортивного зала в соответствии с санитарно – гигиеническими требованиями. Все это позволило привлечь значительное количество детей и молодежи к занятиям спортом и создать для них комфортные условия.

**Другой отличительной особенностью** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивно – оздоровительного направления является определение ее содержания с учетом интереса детей и запросов родителей, а также направленностью ее на реализацию принципа вариативности. Под вариативностью подразумевается возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с

психолого - физиологическими особенностями обучающихся. Построение содержания каждого из разделов программы излагается в логике от простого к сложному, что создает равные условия для всех достижения спортивных результатов.

**Возраст обучающихся:** 7-12 лет

**Особенности состава обучающихся:**

Неоднородный (в состав группы входят обучающиеся разного возраста, пола)

Постоянный (состав группы изменяется незначительно на протяжении года)

В состав группы входят обучающиеся не только осваивающие основную образовательную программу, но дети, обучающиеся по адаптированным образовательным программам с легкой умственной отсталостью, задержками психического развития. Среди участников группы значительный % составляют дети, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации.

**Уровень освоения программы:** ознакомительный

**Количество обучающихся:** 10-15 человек, специфика реализации программы – групповая.

**Особенности организации образовательного процесса:**

- традиционная форма,
- с применением дистанционных технологий

**Сроки реализации образовательной программы при учебной нагрузке в 35 недель:**

Учащиеся 1 года обучения занимаются 2 раза в неделю по 1 часу, в год - 70 часов

**Срок обучения:** 9 месяцев

**Режим занятий:** 2 часа в неделю

**Форма обучения:** очная

## 1.2. Учебный план

№	Название раздела Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Введение. Инструктаж по охране труда. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	Тест
2.	<b>Физическая</b>	<b>11</b>	<b>2</b>	<b>9</b>	
	2.1 Общая физическая подготовка	6	1	5	Контрольные нормативы
	2.2 Специальная физическая подготовка	5	1	4	Контрольные нормативы
3.	<b>Техническая</b>	<b>38</b>	<b>6</b>	<b>32</b>	
	3.1 Имитация упражнений без мяча	5	2	3	Контрольные нормативы
	3.2 Ловля и передача мяча	12	2	10	Контрольные нормативы
	3.3.Ведение мяча	16	1	15	Контрольные нормативы
	3.4. Броски мяча	5	1	4	Контрольные нормативы
4.	<b>Тактическая</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	
	4.1 Действия игрока в нападении	4	1	3	Контрольные нормативы
	4.2 Действия игрока в защите	6	1	5	Контрольные нормативы
5.	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Выступление на соревнованиях
6.	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>15</b>	<b>55</b>	



### 1.3. Содержание программы

Материал программы дается в трех модулях: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка баскетболистов.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите

#### **1. Введение. Инструктаж по охране труда. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол**

Теория. Введение. Инструктаж по охране труда. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Правила судейства соревнований по баскетболу. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Соревновательная деятельность баскетболиста.

Итоговый тест по теме.

#### **2. Физическая**

##### **2.1 Общая физическая подготовка**

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения: с партнером, с предметами (гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, шведская стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические

упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). Из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывковые движения руками. Наклоны, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног. Упражнения с помощью партнера.  
Круговая тренировка

Выполнение нормативов.

## **2.2 Специальная физическая подготовка**

Теория. Специальные беговые упражнения. Физические качества.  
Влияние упражнений на развитие физических качеств

Практика. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста (ускорения, рывки на отрезках от 5 до 10 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь). Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста (многократные упражнения в беге, прыжках, технико – тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста (подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей).

Выполнение нормативов.

## **3. Техническая**

### **3.1 Имитация упражнений без мяча**

Теория. Техническая подготовка баскетболиста. Стойки баскетболиста.  
Виды остановки баскетболиста.

Практика. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.

Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Выполнение нормативов

### **3.2 Ловля и передача мяча**

Теория. Способы передач мяча. Терминология технических приемов. Взаимосвязь технической и физической подготовки

Практика. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Выполнение нормативов

### **3.3.Ведение мяча**

Теория. Техника ведения мяча.

Практика. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Выполнение нормативов

### **3.4. Броски мяча**

Теория. Виды бросков. Техника выполнения бросков (бросок двумя руками от груди, одной от головы)

Практика. Броски мяча. Одной рукой, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места, после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места, после двух шагов. Штрафной бросок. Выполнение нормативов

## **4. Тактическая**

### **4.1 Действия игрока в нападении**

Теория. Тактическая подготовка игрока. Виды специальных разминок

Практика. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. Противодействие атаки корзины. Выполнение нормативов

### **4.2. Действия игрока в защите**

Теория. Система личной защиты. Подстраховка.

Практика. Защитные действия игрока без мяча, с мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча.  
Выполнение нормативов

## **5. Участие в соревнованиях по баскетболу**

Теория. Психологическая подготовка баскетболиста. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Практика. Участие в соревнованиях школьного уровня.

## **Методы и формы обучения**

### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

### **Наглядные методы:**

показ упражнений, демонстрация наглядных пособий, показ видеофильмов.

### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

**Формы обучения:** Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

#### 1.4. Планируемые образовательные результаты

##### *Предметные*

- Обучить теоретическим основам баскетбола.
- Обучить основам техники перемещений и стоек, подачи мяча, приема и передачи мяча, ведению мяча, броскам в корзину.

- Обучить индивидуальным и групповым тактическим действиям.
- Сформировать систему навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

- **К концу первого года дети должны:**

- *Знать*

- – технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- - историю Российского баскетбола;
- - знать простейшие правила игры.
- - правила личной гигиены;
- - знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

- *Уметь*

- - выполнять перемещения в стойке;
- - остановку в два шага и прыжком;
- - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- - передвигаться в защитной стойке;
- - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

### *Метапредметные*

- Уметь самостоятельно находить, обрабатывать и анализировать информацию

- Уметь самостоятельно планировать пути достижения спортивной цели

- Уметь точно выполнять инструкцию, оценивать результат, контролировать совместную деятельность

- Уметь работать индивидуально и в группе

- Уметь находить общее решение, разрешать конфликты, формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, обсуждать содержание и результаты, обосновывать собственную точку зрения

### *Личностные*

- Привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом (баскетболом).

- Формирование здорового образа жизни.

- Воспитание умения действовать в команде.

- Формирование стойкого интереса к занятиям, трудолюбия.

- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

### **Контроль за результатами освоения программы**

На всех этапах подготовки проверка усвоения ими пройденного материала производится на основании выполнения нормативных показателей общей специальной физической подготовки и игровой практики

## Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

### 2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения		Время	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Месяц	Число						
1	Сентябрь		15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, (Лекция)	1	Введение. Инструктаж по охране труда. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.	Спортивный зал	Опрос
2			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, (Лекция)	1	Развитие баскетбола в России и за рубежом. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	Спортивный зал	Опрос
3			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, (Лекция)	1	Соревновательная деятельность баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу Жестикуляция судьи.	Спортивный зал	Тест
4			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, (Лекция)	1	ОФП. Утренняя гигиеническая гимнастика	Спортивный зал	Опрос
5			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, .....	1	ОРУ с гимнастическими палками. Круговая тренировка	Спортивный зал	Педагогическое

6				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Общеразвивающие упражнения в парах. Полоса препятствий	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Упражнения с помощью партнера. Круговая тренировка	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Полоса препятствий. Акробатические упражнения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная (практика)	1		Акробатическая полоса препятствий. Эстафеты	Спортивный зал	Прием нормативов
10				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная (Лекция)	1		Специальные беговые упражнения. Физические качества. Влияние упражнений на развитие физических качеств	Спортивный зал	Опрос



11			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Ускорения на отрезках от 5 м до 10 м. Бег на частоту шага и длину шага.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения с многократными повторениями, в беге	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
14			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Броски мяча в стену с последующей ловлей	Спортивный зал	Прием нормативов
15			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, (Лекция)	1	Техническая подготовка баскетболиста. Виды остановки баскетболиста	Спортивный зал	Опрос
16			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная	1	Техническая подготовка баскетболиста.	Спортивный зал	Опрос

17				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная (Лекция)	1	Упражнения без мяча. Передвижение в стойке баскетболиста. Повороты на месте, в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	декабрь			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная (Лекция)	1	Остановка прыжком, в один шаг, в два шага после ускорения.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная (практика)	1	Имитация действий атаки против игрока защиты. Имитация защитных действий против игрока нападения.	Спортивный зал	Прием нормативов
20				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная (Лекция)	1	Способы передач мяча.	Спортивный зал	Опрос
21				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная (Лекция)	1	Терминология технических приемов. Взаимосвязь технической и физической подготовки	Спортивный зал	Опрос

22			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте, с выполнением шага вперед	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча от груди в парах в движении шагом, бегом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
24			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча двумя руками от груди в прыжке, во встречных колоннах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте, с выполнением шага вперед	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	Январь		15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой от плеча в парах в движении шагом, бегом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди с отскоком в пол на месте, в	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

28				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча после отскока.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля мяча одной рукой на месте. В движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
30				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Ловля высоко летящего мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1	Ловля катящегося мяча на месте, в движении.	Спортивный зал	Прием нормативов
32	Февраль			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная,	1	Техника ведения мяча.	Спортивный зал	Опрос

33				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	(Лекция) Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча на месте правой, левой рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча на месте, правой и левой рукой поочередно на месте.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча в движении шагом правой, левой рукой с изменением высоты отскока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная	1		Ведение мяча в беге правой, левой рукой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

39					15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча в беге по прямой, по дугам, по кругу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40	Март				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча «змейкой», с изменением направления движения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41					15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42					15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43					15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

44				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Ведение мяча на месте, перевод мяча с правой руки на левую и обратно	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1		Ведение мяча в движении перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Сдача нормативов	Спортивный зал	Прием нормативов
48				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, (Лекция)	1		Виды бросков. Техника выполнения бросков (бросок двумя руками от груди, одной от головы)	Спортивный зал	Опрос

49	Апрель		15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Броски мяча. Одной рукой, двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
50			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
51			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Броски мяча в кольцо с места, после ведения. Штрафной бросок.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
52			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1	Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места, после двух шагов.	Спортивный зал	Прием нормативов
53			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная (Лекция)	1	Тактическая подготовка игрока. Виды специальных разминок. Техничко- тактические элементы	Спортивный зал	Опрос



54			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
55			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Командные действия в нападении. Провождение атаки корзины.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
56			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1	Выход для получения мяча. Атака корзины. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	Спортивный зал	Прием нормативов
57			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, (Лекция)	1	Система личной защиты во время игры. Подстраховка	Спортивный зал	Опрос
58			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1	Защитные действия игрока без мяча, с мячом. Командные действия в защите	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
59			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная	1	Защитные действия игрока без мяча, с мячом.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

60				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Защитные действия игрока с мячом. Выбивание мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
61				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1		Вырывание мяча. Выбивание мяча.	Спортивный зал	Прием нормативов
63				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, (Лекция)	1		Психологическая подготовка баскетболиста	Спортивный зал	Опрос
64				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная,	1		Организация и проведение соревнований по баскетболу.	Спортивный зал	Опрос

65			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	(Лекция) Фронтальная, индивидуальная(практика)	1		Товарищеская игра между группами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
66			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1		Товарищеская игра между группами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
67			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1		Товарищеская игра между группами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
68			15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная	1		Товарищеская игра между группами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

69				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1	Товарищеская игра между группами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
70				15 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup> ч	Фронтальная, индивидуальная(практика)	1	Учебная игра между классами. Итоговое занятие	Спортивный зал	Прием нормативов

## 2.2. Условия реализации программы

Программа реализуется в МКОУ «Голубковская СОШ им. С. Устинова», в спортивном зале.

### Материально –техническое обеспечение:

1. Щиты с кольцами – 4 шт
2. Конусы – 10 шт
3. Гимнастическая стенка – 4 шт
4. Гимнастическая скамейка – 4шт
5. Скакалки – 4 шт
6. Гимнастические маты – 8 шт
7. Мячи баскетбольные – 16 шт
8. Насос для мячей – 1 шт
9. Обруч гимнастический – 8 шт

### Информационное обеспечение:

**Обучающие презентации по темам:** профилактика травматизма, история развития баскетбола в мире и в России, правила игры в баскетбол, жестикуляция судьи в баскетболе, знаменитые баскетболисты, групповые упражнения в движении, физические качества человека, влияние физических упражнений на организм обучающегося.

**Видеоматериалы по темам:** технико – тактические действия баскетболиста,

**Кадровое обеспечение:** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий средне - профессиональное образование по спортивно – оздоровительной направленности в области соответствующей профилю общеобразовательной общеразвивающей программы, без предъявления требований к стажу работы.

### 2.3.Оценочные материалы

Для изучения образовательных результатов обучающихся разработаны следующие оценочные материалы:

#### **Теоретическая часть:**

##### **Тест**

1. Кто придумал игру баскетбол:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

2. В каком году появился баскетбол:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

3. Размер баскетбольной площадки

а) 26x14 б) 30x16 в) 27x15 г) 28x15

4. Вес мяча (в гр.)

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

5. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

6.Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

7. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

8. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

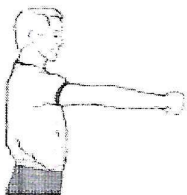
9. Запасными игроками считаются те, которые:

а) сидят на скамейке запасных;

б) выходят на замену;

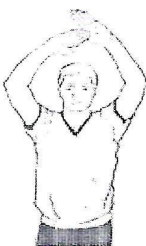
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

10. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

11. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) неправильную игру руками.

12. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

13. Сколько очков показывает судья:



а) 2

б) 1

в) 3

14. Что означает жест судьи:



15. Перечислите фолы

---

---

---

---



## Ответы

1.В

2. В

3. Г

4.В

5.Б

6.В

7.А

8. Б

9. А

10.Б

11.А

12.А

13.А

14.Б

15. неспортивный, обоюдный, технический, дисквалифицирующий

## УКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

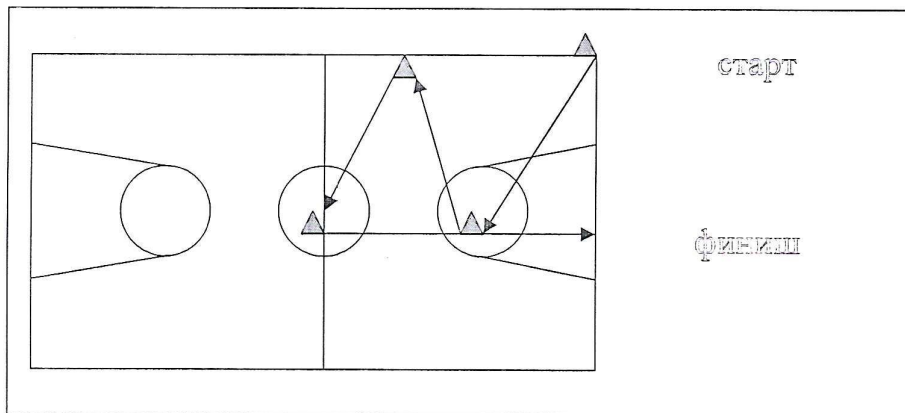
### Описание тестов

#### Техническая подготовка

##### 1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет ускорение лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с).

Инвентарь: 3 стойки



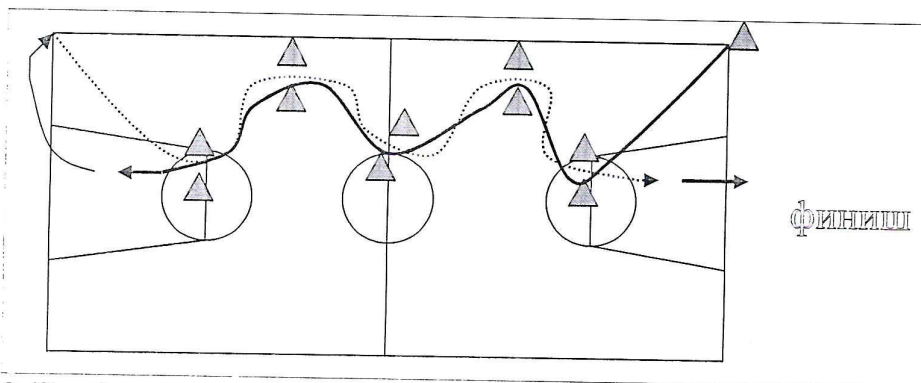
##### 2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу обучающийся начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общеметодические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)



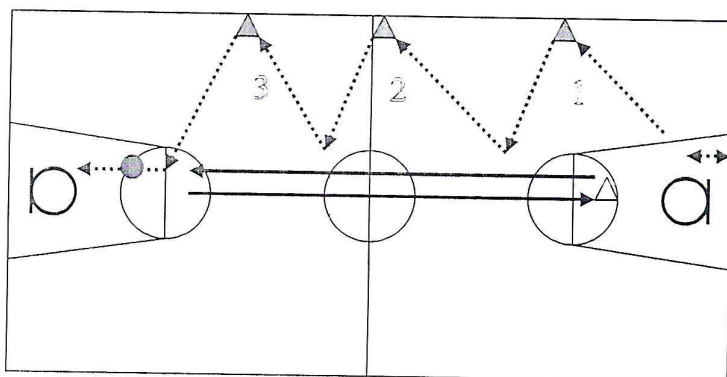
### 3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой. ОМУ:

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч



## Физическая подготовка

### 1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

### 2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

### 3. Бег 30 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 30, 60 м. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота подскока (по Абалакову)
3. Бег 30 м
4. Бег 60 м

**Нормативные требования по физической подготовке**

Возраст	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см), (по Абалакову)		Бег 30 м (с)		Бег 60 м (с)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	Девочки
7	120	115	25	20	6,2	6,3	10,6	10,8
8	145	130	30	38	6,0	6,2	10,4	10,6
9 – 10	150	145	35	35	5,9	6,0	10,2	10,5
11-12	170	160	41	40	5,7	5,9	10,0	10,4

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

**Нормативные требования по технической подготовке**

Группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Штрафные броски (кол-во)	
	Мальчи ки	девочк и	мальчик и	Девочк и	мальчи ки	девочк и	мальчик и	девочк и
7	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	3	2
8	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	4	3
9 – 10	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	5	4
11-12	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	6	5

## 2.4. Методические материалы

Конспект урока по темам:

- Введение. Инструктаж по охране труда. Жестикуляция судьи. Теоретические основы игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол
- Общая физическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Имитация упражнений без мяча
- Ловля и передача мяча
- Ведение мяча
- Броски мяча
- Действия игрока в нападении
- Действия игрока в защите
- Участие в соревнованиях по баскетболу

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- Технология обучения на основе схемных и знаковых моделей учебного материала.
- Проблемное обучение.
- Педагогика сотрудничества.
- Технология дифференцированного обучения.

## 2.5 Список литературы

Литература для педагогического работника:

1. Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжения Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р).
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- 3.Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе. (метод. пособие)
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
- 5.Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2013.
6. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие 2007

### **Интернет – ресурсы**

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com)

Сеть творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Скиндера Александра Васильевича.

**по методике подготовки баскетболистов.**

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://g2p.tatarstan.ru/rus/info.php?id=6990> Информационный сайт министерства Республики Татарстан, физкультура

### **Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2001