

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №144  
Протокол № 171  
от «28» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Приказ № 118- о/д  
от «31» августа 2020 г.  
Директор лицея №144  
Л. А. Федорова



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
« Баскетбол»**

Возраст учащихся: 9-12 лет  
Срок реализации: 1 год

**Разработчик:**  
Пронина Ольга Сергеевна  
педагог дополнительного  
образования

Санкт-Петербург

2020

## **Пояснительная записка**

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

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

Программа по баскетболу для учащихся 5 -7 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к **трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Программа относится к **физкультурно-спортивной направленности.**

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **11-13 лет.**

***Объем и срок реализации программы*** – программа рассчитана на 1 год. 144 часов, 2 раза в неделю – по 2 академических часа

## **Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи программы:**

*Обучающие*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол. Техническими и тактическими приемами;
- 2) Ознакомиться с основными формами и методами достижения спортивного совершенствования.

*Развивающие:*

- 1) -развивать физические возможности тела, быстроту реакции
- 2) -развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом
- 3) - развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- 4) - развивать совершенствование навыков и умений игры;
- 5) - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма
- 6) - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности

*Воспитательные*

- 1) Профориентационные: проводятся беседы по темам: « Баскетбол в жизни». «Тренер по баскетболу – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»
- 2) Здоровье сберегающие:
  - a. проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»
  - b. содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
  - c. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
  - d. развивать координационные способности и силу воли.
- 3) Развитие социальной активности (волонтерства): воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику; принимать участие в организации соревнований для младших школьников, организовывать помощь в судействе.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор. Группы разновозрастные. Допускается дополнительный набор. Условием является допуск врача к занятиям физической культуры и спорта.

**Режим занятий:** 144 часов, 2 раза в неделю – по 2 академических часа.

**Прогнозируемые результаты и способы их проверки:**

Планируемые результаты:

**Личностные**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Метапредметными**

- характеризовать явления (действия и поступки), давая им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на свежем воздухе.
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- анализировать и оценивать объективно результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижения человека.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными**

- планировать занятия в секции в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории развития гандбола, характеризовать роль и значение спортивных игр в жизнедеятельности человека.
- представлять занятия в секции гандбола, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки.
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении двигательных действий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдая требования технической безопасности к местам проведения занятий.

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать.

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Учебный план

№	Разделы, темы				Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ. Знакомство с игрой баскетбол	2	1	1	
2	Развитие баскетбола в России	2	2	-	
3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-	Наблюдение, беседа
4	Общая и специальная физическая подготовка	58	8	58	Наблюдение
5	Основы техники и тактики игры	60	8	50	Наблюдение
6	Контрольные игры и соревнования	10	1	9	Упражнения
7	Итоговое занятие.	10	1	3	Выполнение нормативов
<b>Итого:</b>		144	23	121	

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Баскетбол» на 2020-2021 учебный год:**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	07.09.2020	25.05.2021	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

**Цель программы** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи программы:**

*Обучающие*

- 3) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол. Техническими и тактическими приемами;
- 4) Ознакомиться с основными формами и методами достижения спортивного совершенствования.

*Развивающие:*

- 7) -развивать физические возможности тела, быстроту реакции
- 8) -развивать у детей устойчивый интерес к занятиям баскетболом
- 9) - развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- 10) - развивать совершенствование навыков и умений игры;
- 11) - развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма
- 12) - развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности

*Воспитательные*

- 4) Профориентационные: проводятся беседы по темам: « Баскетбол в жизни». «Тренер по баскетболу – специалист или друг», «Работа с детьми – это важно»
- 5) Здоровье сберегающие:
  - a. проводятся беседы по темам: «Основы здорового образа жизни». «Важность разминки», «Функции суставно-связочного аппарата»
  - b. содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
  - c. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
  - d. развивать координационные способности и силу воли.
- 6) Развитие социальной активности (волонтерства): воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику; принимать участие в организации соревнований для младших школьников, организовывать помощь в судействе.

Планируемые результаты:

**Личностные**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры;



- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

#### **Метапредметными**

- характеризовать явления (действия и поступки), давая им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий на свежем воздухе.
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- анализировать и оценивать объективно результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижения человека.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметными**

- планировать занятия в секции в режиме дня, организовывать отдых и досуг.
- излагать факты истории развития гандбола, характеризовать роль и значение спортивных игр в жизнедеятельности человека.
- представлять занятия в секции гандбола, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки.
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении двигательных действий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдая требования технической безопасности к местам проведения занятий.

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований.

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их использовать.

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

- выполнять двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержание обучения

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

### **1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ. Знакомство с игрой «баскетбол»**

### **2. Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

### **3. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

### **4. Общая и специальная физическая подготовка.**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **5. Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

#### **6. Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

#### **7. Итоговое занятие**

Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**Поурочное тематическое планирование  
к рабочей программе «Баскетбол» на  
2020-2021 учебный год**

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Практика.	2		
2	Развитие баскетбола в России	2		
3	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2		
4	Общая и специальная физическая подготовка	2		
5	Единая спортивная классификация.ОФП	2		
6	Единая спортивная классификация.ОФП	2		
7	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2		
8	Совершенствование техники передвижения при нападении.	2		
9	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2		
10	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2		
11	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		
12	Контрольные испытания. Учебная игра.	2		
13	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2		
14	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	2		
15	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		
16	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	2		
17	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2		
18	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	2		
19	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2		
20	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	2		
21	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2		
22	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	2		
23	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		
24	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2		
25	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2		

26	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	2		
27	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2		
28	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2		
29	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2		
30	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	2		
31	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2		
32	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	2		
33	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2		
34	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	2		
35	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2		
36	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	2		
37	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2		
38	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	2		
39	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	2		
40	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2		
41	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	2		
42	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	2		
43	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2		
44	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	2		
45	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	2		
46	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на	2		

	площадке. Инструкторская и судейская практика.			
47	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	2		
48	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2		
49	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	2		
50	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2		
51	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	2		
52	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	2		
53	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	2		
54	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	2		
55	Основы техники и тактики игры	2		
56	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2		
57	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	2		
58	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2		
59	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	2		
60	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2		
61	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	2		
62	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2		
63	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	2		
64	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	2		
65	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		
66	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		

68	Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		
69	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2		
70	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	2		
71	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2		
72	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	2		

## **Оценочные и методические материалы**

### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

#### **Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

#### **Принципы организации обучения**

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

#### **Средства обучения**

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

#### **Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.



3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

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

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

**Передачи и броски мяча.**

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

**Уровень результатов работы по программе:**

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		

Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках	
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях	

## Список литературы

### Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/ Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия», 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/ В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов.-М.: Просвещение, 1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань», 2003»
8. «Физическая культура » Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.: ИД «Форум» , 2007

### Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . - 1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.