

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методической комиссии  
Протокол № 1  
от «30» августа 2022 г.

ПРИНЯТО  
на педагогическом совете  
Протокол № 9  
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
А.А. Еромов  
М.П.  
приказ № 270 от 31.08.2022 г.

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

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации: 3 года  
Возрастная категория: 8-13 лет  
Форма обучения: очная

Автор-составитель:  
Балдыков Игорь Альбертович,  
учитель физической культуры

Ижевск  
2022 г.

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка .....	3
Цель и задачи программы.....	3-4
Учебный план 1 года обучения.....	5
Содержание учебного плана 1 года обучения	6-7
Учебный план 2 года обучения .....	8
Содержание учебного плана 2 года обучения	9,10
Учебный план 3 года обучения	11
Содержание учебного плана 3 года обучения	12,13
Планируемые результаты.....	15
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий программы	
Календарный учебный график.....	16-17
Условия реализации программы.....	17
Формы аттестации и контроля.....	17-18
Дидактические материалы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.....	19
Список литературы и интернет-ресурсов .....	20
Контрольно-измерительные материалы.....	21-28

### ***Пояснительная записка***

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет ***физкультурно-спортивную направленность***: направлена на укрепление здоровья, формирования навыков здорового образа жизни, на привлечение к активным занятиям физкультурой и спортом, на совершенствование спортивного мастерства..

#### ***Актуальность программы:***

Баскетбол интересная и общеразвивающая игра, которая позволяет детям интересно и с пользой для здоровья проводить свободное время, стремиться к высоким спортивным результатам. Согласно Конвенции о правах ребёнка каждый ребёнок имеет право принимать участие в решении вопросов, затрагивающих его интересы.

#### ***Отличительные особенности программы:***

Отличительными особенностями данной программы является то, что ученики средней общеобразовательной школы, не обучаясь в спортивных школах, могут заниматься любимым делом – баскетболом, участвовать в тренировочном процессе, повышать свой спортивный уровень, принимать участия в соревнованиях различного уровня.

**Воспитательная работа** по программе, направленная на достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого ребенка.

Воспитательные мероприятия отражены в содержании программы в календарном плане воспитательной работы по разделам: «Работа с родителями», «Я – патриот (гражданско-патриотическое направление)».

**Адресат программы:** обучающиеся МБОУ СОШ № 50 с 1 по 7 класс. 12-15 человек в группе.

**Уровень сложности:** базовый, который предполагает использование таких форм программного материала, которые обеспечивают его реализацию в рамках содержательно-тематического направления программы.

#### ***Объём программы:***

Эта образовательная программа разработана для групп начальной подготовки первого года обучения (144 часа), второго года обучения (216 часов), третьего года обучения (216 часов) и рассчитана на **3 года**. Общий объём программы - 576 часов.

**Режимы занятий:** Учебно-тренировочные занятия проводятся: 2 раза в неделю по 2 часа у группы первого года обучения; 3 раза в неделю по 2 часа у групп второго и третьего года обучения, в спортивном зале МБОУ СОШ № 50.

**Сроки освоения программы:** Срок освоения программы рассчитан на 3 года, каждый год обучения по 36 учебных недель.

#### ***Формы занятий:*** групповая

**Методы тренировочных занятий:** игровой, круговой, интервальный, повторный, тренировка-тест, беседа.

Обучение по программе ведется на русском языке.

"В случае невозможности продолжения образовательного процесса в силу объективных причин (аварийной ситуации в образовательной организации, в периоды проведения мероприятий по профилактике гриппа и других острых респираторных вирусных инфекций, морозных дней и т.п.), предусматривается организация образовательного процесса в режиме удаленного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий".

Обучение в очной форме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий возможно также для некоторых категорий обучающихся:

- обучающихся, которые не могут присутствовать на учебных занятиях по уважительной причине (болезнь; участие в выездных соревнованиях, конкурсах);
- обучающихся, проходящие подготовку к участию в олимпиадах, конкурсах на заключительных этапах;
- обучающихся с высокой степенью успешности в освоении программ;

- других категорий.

***Цель программы:*** привлечение детей к занятию баскетболом и активными занятиями

физкультурой и спортом, подготовка разносторонних спортсменов, способных выступать на соревнованиях за свою школу в различных видах спорта.

***Задачи программы:***

***Образовательные:***

- Обучить детей технике и тактике игры в баскетбол.

***Развивающие задачи:***

- Развить в детях основные физические качества.
- Развить качество внимания: концентрация и устойчивость, коммуникативные способности к взаимодействию с людьми.

***Воспитательные задачи:***

- Воспитать коллективизм, взаимоподдержку, взаимопомощь, сознательную дисциплинированность, самостоятельность, трудолюбие, работоспособность, чувство собственного достоинства.

- Воспитать стремление к укреплению здоровья и физического развития.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи первого года обучения:

- научить технике владения мяча (ведение, ловле и передаче, броску мяча)
- развитие физических качеств

№	Название раздела темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Введение.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	
2.1	Подвижные игры.	20	1	19	наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения.	20	1	19	наблюдение
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>40</b>		<b>40</b>	
3.1	Упражнения на выносливость	8		8	Наблюдение
3.2	Упражнения на координацию	8		8	за
3.3	Упражнения на гибкость	8		8	качеством
3.4	Упражнения на развитие скорости	8		8	выполнения,
3.5	Упражнения на развитие силы	8		8	тесты
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Техническая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	
4.1	Техника передвижения без мяча	6	1	5	наблюдение
4.2	Техника владения мячом	14	1	13	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Тактическая подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	
5.1	Тактика нападения	8	2	6	наблюдение
5.2	Тактика защиты	8	2	6	наблюдение
<b>6</b>	<b>Модуль 6. Соревновательная подготовка.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
6.1	Игры по баскетболу, участие в соревнованиях	8		8	
<b>7</b>	<b>Модуль 7. Контрольные испытания. Прием контрольных нормативов.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тесты, зачёты
<b>8</b>	<b>Модуль 8. Воспитательная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Наблюдение, тесты
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>14</b>	<b>130</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Модуль 1. Введение.**

#### ***Теория:***

Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. История развития игры баскетбол. Анализ состояния и развитие баскетбола в России.

#### ***Практика:***

Решения организационных вопросов: выборы старосты группы, выборы его заместителя, подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям.

### **Модуль 2. Общая физическая подготовка.**

#### **Тема 2.1 Подвижные игры**

##### ***Теория:***

Правила подвижных и спортивных игр..

##### ***Практика:***

Подвижные и спортивные игры: футбол, снайпер, захват знамени ,волейбол.

#### **Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения.**

***Теория*** Негативное влияние вредных привычек. Питание спортсмена. Ознакомление с тестовыми заданиями

***Практика:*** Упражнения на подтягивания, отжимания, брюшной пресс. Тренировка тестовых заданий.

### **Модуль 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1 Упражнения на выносливость**

##### ***Теория:***

Контроль при занятиях спортом.

##### ***Практика:***

Челночный бег и кроссовая подготовка, бег без учёта времени.

#### **Тема 3.2 Упражнения на координацию**

##### ***Теория:***

Самоконтроль при занятиях спортом

##### ***Практика***

Прыжки в заданных режимах, упражнения в равновесии

#### **Тема3.3 Упражнения на гибкость**

##### ***Теория:***

Изучение упражнений на гибкость в рисунках

##### ***Практика***

Упражнение на гибкость лёжа и сидя на полу в спортзале: стрейчинг

#### **Тема 3.4 Упражнения на развитие скорости**

##### ***Теория:***

Ознакомление с нормативами ГТО и СФП в таблицах

##### ***Практика***

Ускорения. Тренировка нормативов ГТО и СФП

### **Модуль 4. Техническая подготовка**

#### **Тема 4.1 Техника передвижения без мяча**

##### ***Теория:***

Анализ состояния и развития баскетбола в Удмуртской республике. Известные и заслуженные спортсмены Удмуртии.

##### ***Практика:***

Техника передвижения в нападении и защите без мяча. Защитная стойка, передвижение в защитной стойке.

## **Тема 4.2 Техника владения мячом**

### **Теория**

*Самые техничные баскетболисты мирового баскетбола*

### **Практика**

Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками. Броски мяча с места двумя руками. Броски мяча с места одной рукой. Ведения мяча с высоким и низким отскоком. Тренировка тестовых заданий.

## **Модуль 5. Тактическая подготовка.**

### **Тема 5.1 Тактика нападения Теория:**

Официальные правила игры в баскетбол.

#### **Практика:**

Выбор свободного места на площадке. Взаимодействие двух игроков «отдай и выходи».

### **Тема 5.2 Тактика защиты**

#### **Теория:**

Правила игры в мини-баскетбол

#### **Практика:**

Индивидуальная защита. Личный прессинг. Подстраховка.

## **Модуль 6. Соревновательная подготовка.**

### **Тема 6.1 Игры по баскетболу, участие в соревнования**

#### **Теория:**

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила игры.

#### **Практика:**

.Участие в соревнованиях по баскетболу, и других соревнований среди школьников

## **Модуль 7. Контрольные испытания.**

#### **Теория:**

Беседа «стремление к высоким спортивным результатам», сравнительный анализ контрольно-переводных нормативов.

#### **Практика:**

Прием контрольно-переводных нормативов, тестов, зачётов.

## **Модуль 8. Воспитательная работа**

#### **Теория:**

Беседы с детьми: « Мы гордимся, мы помним» (гражданско-патриотическое направление).

#### **Практика:**

Открытое занятие «Будем знакомы», экскурсия в музей спорта, посещение игр по баскетболу, веселые старты « Папа, мама, я – спортивная семья»

## **Планируемые результаты:**

### **Предметные:**

- Научиться ведению мяча правой, левой рукой шагом и бегом
- Научить ловле и передачи мяча
- Научиться бросать мяч в кольцо

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Задачи второго года обучения:

- совершенствование техники владения мячом,
- научить взаимодействию игроков с партнерами,
- развитие физических качеств

№	Название раздела темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Ведение.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>58</b>	<b>2</b>	<b>56</b>	
2.1	Подвижные игры и спортивные игры	28	2	26	наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения.	30		30	наблюдение
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>48</b>		<b>48</b>	
3.1	Упражнения на выносливость	10		10	Наблюдение
3.2	Упражнения на координацию	10		10	за
3.3	Упражнения на гибкость	10		10	качеством
3.4	Упражнения на развитие скорости	10		10	выполнения,
3.5	Упражнения на развитие силовых качеств	8		8	тесты
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Техническая подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>4</b>	<b>42</b>	
4.1	Техника передвижения без мяча	14	2	12	наблюдение
4.2	Техника владения мячом	32	2	30	наблюдение
<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Тактическая подготовка.</b>	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
5.1	Тактика нападения	14	2	12	наблюдение
5.2	Тактика защиты	12	2	10	наблюдение
<b>6</b>	<b>Модуль 6. Соревновательная подготовка.</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
6.1	Игры по баскетболу, участие в соревнованиях	16	2	14	
<b>7</b>	<b>Модуль 7. Контрольные испытания. Прием контрольных нормативов.</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>Тесты, зачёты</b>
<b>8</b>	<b>Воспитательная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Наблюдение, тесты
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	



## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Модуль 1. Введение.**

#### ***Теория:***

Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. История развития игры баскетбол. Анализ состояния и развитие баскетбола в России.

#### ***Практика:***

Решения организационных вопросов: выборы старосты группы, выборы его заместителя, подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям.

### **Модуль 2. Общая физическая подготовка**

#### **Тема 2.1 Подвижные игры**

#### ***Теория:***

Правила подвижных и спортивных игр..

#### ***Практика:***

Подвижные и спортивные игры: футбол, снайпер, захват знамени, волейбол.

#### **Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения.**

***Теория:*** Негативное влияние вредных привычек. Питание спортсмена. Ознакомление с тестовыми заданиями

***Практика:*** Упражнения на подтягивания, отжимания, брюшной пресс. Тренировка тестовых заданий, норм ГТО, челночный бег, приставной шаг, скрестный шаг, бег спиной вперёд.

### **Модуль 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1 Упражнения на выносливость**

#### ***Теория:***

Контроль при занятиях спортом.

#### ***Практика:***

Челночный бег 40 сек в спортивном зале, кроссовая подготовка на школьном стадионе 1 км, 3км.

#### **Тема 3.2 Упражнения на координацию**

#### ***Теория:***

Самоконтроль при занятиях спортом

#### ***Практика***

Прыжки в заданных режимах, упражнения в равновесии, прыжки со скакалкой, кувырки на матах.

#### **Тема 3.3 Упражнения на гибкость**

#### ***Теория:***

Изучение упражнений на гибкость в рисунках

#### ***Практика***

Упражнение на гибкость лёжа и сидя на полу в спортзале: стрейчинг, вис на шведской стенке

#### **Тема 3.4 Упражнения на развитие скорости**

#### ***Теория:***

Ознакомление с нормативами ГТО и СФП в таблицах

#### ***Практика***

Ускорения после упражнений с отягощениями Тренировка нормативов ГТО и СФП

### **Модуль 4. Техническая подготовка**

#### **Тема 4.1 Техника передвижения без мяча**

#### ***Теория:***

Анализ состояния и развития баскетбола в Удмуртской республике. Известные и заслуженные спортсмены Удмуртии.

***Практика:***

Техника передвижения в нападении и защите без мяча. Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, сохранение защитной стойки в движении.

**Тема 4.2 Техника владения мячом**

***Теория:***

*Самые техничные баскетболисты мирового баскетбола*

***Практика:***

Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками. Броски мяча с места двумя руками. Броски мяча с места одной рукой. Ведения мяча с высоким и низким отскоком. Броски мяча одной рукой в движении, броски мяча одной рукой в прыжке, штрафной бросок, накрывание, выбивание, перехват мяча.

Тренировка тестовых заданий.

**Модуль 5. Тактическая подготовка.**

**Тема 5.1 Тактика нападения *Теория:***

Официальные правила игры в баскетбол.

***Практика:***

Выбор свободного места на площадке. Взаимодействие двух игроков «отдай и выходи», взаимодействие двух игроков с заслоном «двойка», взаимодействие 3 игроков с заслоном «тройка», быстрый прорыв. **Тема 5.2 Тактика**

**защиты *Теория:***

Правила игры в мини-баскетбол

***Практика:***

Индивидуальная защита. Личный прессинг. Подстраховка, зонная защита, зонный прессинг, игры 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, 5x5.

**Модуль 6. Соревновательная подготовка.**

**Тема 6.1 Игры по баскетболу и участие в соревнованиях**

***Теория:***

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила игры.

***Практика:***

Участие в соревнованиях по баскетболу и других видах спорта среди школьников

**Модуль 7. Контрольные испытания.**

***Теория:***

Беседа «стремление к высоким спортивным результатам», сравнительный анализ контрольно-переводных нормативов.

***Практика:***

Прием контрольно-переводных нормативов, тестов, зачётов.

**Модуль 8. Воспитательная работа**

***Теория:***

Беседы с детьми «Моя малая Родина» (гражданско-патриотическое направление).

***Практика:***

Мероприятие ко дню защитника отечества. Посещение, просмотр игр по баскетболу

**Планируемые результаты:**

**Предметные:**

- Научиться взаимодействовать с партнером в парах
- Научиться выполнять броски в кольцо в движении после ведения и после передачи мяча
- Научиться играть по правилам
- Научиться защищаться один в один

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

**Задачи третьего года обучения:**

- научить игроков взаимодействовать в команде,
- научить играть в баскетбол по правилам

№	Название раздела темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Модуль 1. Ведение.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Модуль 2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>	
2.1	Подвижные игры и спортивные игры	30	1	29	наблюдение
2.2	Общеразвивающие упражнения.	30	1	29	Самостоятельное проведение
<b>3</b>	<b>Модуль 3. Специальная физическая подготовка.</b>	<b>50</b>	<b>5</b>	<b>45</b>	
3.1	Упражнения на выносливость	10	1	9	Наблюдение
3.2	Упражнения на координацию	10	1	9	за
3.3	Упражнения на гибкость	10	1	9	качеством
3.4	Упражнения на развитие скорости	10	1	9	выполнения,
3.5	Упражнения на развитие силовых качеств	10	1	9	тесты
<b>4</b>	<b>Модуль 4. Техническая подготовка.</b>	<b>46</b>	<b>2</b>	<b>44</b>	
4.1	Техника передвижения без мяча	12	1	11	Наблюдение,
4.2	Техника владения мячом	34	1	33	тесты
<b>5.</b>	<b>Модуль 5. Тактическая подготовка.</b>	<b>24</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	
5.1	Тактика нападения	14	2	12	наблюдение
5.2	Тактика защиты	12	2	10	наблюдение
<b>6</b>	<b>Модуль 6. Соревновательная подготовка.</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
6.1	Участие в соревнованиях школьного, районного, городского уровня	8		8	
6.2	Товарищеские игры по баскетболу	8		8	судейство
<b>7</b>	<b>Модуль 7. Контрольные испытания. Прием контрольных нормативов.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Тесты, зачёты.
<b>8</b>	<b>Модуль 8. Воспитательная работа</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Наблюдение, тесты
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>18</b>	<b>198</b>	

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **Модуль 1. Введение.**

#### ***Теория:***

Инструктаж по технике безопасности на тренировочных занятиях. История развития игры баскетбол. Анализ состояния и развитие баскетбола в России

#### ***Практика:***

Решения организационных вопросов: выборы старосты группы, выборы его заместителя, подготовка спортивного инвентаря к тренировочным занятиям.

### **Модуль 2. Общая физическая подготовка.**

#### **Тема 2.1 Подвижные игры**

##### ***Теория:***

Правила подвижных и спортивных игр.

##### ***Практика:***

Подвижные и спортивные игры: футбол, снайпер, захват знамени, волейбол, стрит-бол.

#### **Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения.**

***Теория*** Негативное влияние вредных привычек. Питание спортсмена. Ознакомление с тестовыми заданиями

***Практика:*** Упражнения: подтягивания, отжимания, на брюшной пресс. Тренировка тестовых заданий, норм ГТО, челночный бег, приставной шаг, скрестный шаг, бег спиной вперед.

### **Модуль 3. Специальная физическая подготовка**

#### **Тема 3.1 Упражнения на выносливость**

##### ***Теория:***

Контроль при занятиях спортом.

##### ***Практика:***

Челночный бег 40 сек в спортивном зале, кроссовая подготовка на школьном стадионе 1 км, 3км., 6-ти минутный бег.

#### **Тема 3.2 Упражнения на координацию**

##### ***Теория:***

Самоконтроль при занятиях спортом

##### ***Практика***

Прыжки в заданных режимах, упражнения в равновесии, прыжки со скакалкой, кувырки на матах.

#### **Тема 3.3 Упражнения на гибкость**

##### ***Теория:***

Изучение упражнений на гибкость в рисунках

##### ***Практика***

Упражнение на гибкость лёжа и сидя на полу в спортзале: стрейчинг, вис на шведской стенке

#### **Тема 3.4 Упражнения на развитие скорости**

##### ***Теория:***

Ознакомление с нормативами ГТО и СФП в таблицах

##### ***Практика***

Ускорения после упражнений с отягощениями Тренировка нормативов ГТО и СФП

### **Модуль 4. Техническая подготовка**

#### **Тема 4.1 Техника передвижения без мяча**

##### ***Теория:***

Анализ состояния и развития баскетбола в Удмуртской республике. Известные и заслуженные спортсмены Удмуртии.

***Практика:***

Техника передвижения в нападении и защите без мяча. Защитная стойка, передвижение в защитной стойке, сохранение защитной стойки в движении.

**Тема 4.2 Техника владения мячом**

***Теория:***

*Самые техничные баскетболисты мирового баскетбола*

***Практика:***

Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками. Броски мяча с места двумя руками. Броски мяча с места одной рукой. Ведения мяча с высоким и низким отскоком. Броски мяча одной рукой в движении, броски мяча одной рукой в прыжке, штрафной бросок, накрывание, выбивание, перехват мяча..

Тренировка тестовых заданий.

**Модуль 5. Тактическая подготовка.**

**Тема 5.1 Тактика нападения**

***Теория:***

Официальные правила игры в баскетбол.

***Практика:***

Выбор свободного места на площадке. Взаимодействие двух игроков «отдай и выходи», взаимодействие двух игроков с заслоном «двойка», взаимодействие 3 игроков с заслоном «тройка», быстрый прорыв, раннее нападение.

**Тема 5.2 Тактика защиты**

***Теория:***

Правила игры в мини-баскетбол

***Практика:***

Индивидуальная защита. Личный прессинг. Подстраховка, зонная защита, зонный прессинг, игры 1x1, 2x2, 3x3. Плотная личная защита.

**Модуль 6. Соревновательная подготовка.**

**Тема 6.1 Игры на первенство школы, района и г. Ижевска**

***Теория:***

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила игры.

***Практика:***

.Участие в официальных соревнованиях по баскетболу среди школьников

**Тема 6.1 Товарищеские игры по баскетболу**

***Теория:***

Изучение жестов судей.

***Практика:***

Судейская практика, неофициальные игры по баскетболу

**Модуль 7. Контрольные испытания.**

***Теория:***

Беседа «стремление к высоким спортивным результатам», сравнительный анализ контрольно-переводных нормативов.

***Практика:***

Прием контрольно-переводных нормативов, тестов, зачётов.

**Модуль 8. Воспитательная работа**

***Теория:*** Беседа, викторины с детьми «Мы память в сердце храним»

***Практика:*** Военизированные эстафеты, посещение игр, тесты

## **Планируемые результаты**

### **Предметные:**

- Научиться взаимодействовать в команде
- Научиться выполнять броски и передачи с сопротивлением защитников
- Научиться играть в баскетбол по правилам

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

### **Предметные:**

- Овладение обучающимися основными техническими и тактическими элементами игры в баскетбол.
- Овладение обучающимися теоретическими знаниями игры в баскетбол.

### **Личностные:**

- Умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие, работоспособность, чувство собственного достоинства и упорство в достижении поставленных целей.
- Умение управлять своими эмоциями в сложных нестандартных ситуациях.
- Умение проявлять интерес к физкультуре и спорту.

### **Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- Умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда.
- Умение бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать технику безопасности на тренировочных занятиях и играх
- Умение самостоятельно оценивать своё физическое развитие и стремиться к достижению поставленных целей и развитию физических качеств.

#### **Познавательные:**

- Умение находить на основе освоенных знаний дополнительную информацию в области физкультуры и спорта.
- Умение находить ошибки в своей учебной деятельности и способы их исправлений.
- Умение проявлять интерес к изучению новых, неосвоенных элементов учебной деятельности.

#### **Коммуникативные:**

- Умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умение оказывать моральную поддержку партнёрам по команде в стрессовых ситуациях игровой и соревновательной деятельности.
- Умение управлять эмоциями, доброжелательно относиться к сверстникам, делиться полученным опытом и знаниями, помогать исправлять ошибки.
- Умение общаться со своими сверстниками на основе принципов взаимоуважения, взаимопомощи.

**Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий**  
**Календарный учебный график**

«у» - учебные занятия,  
 «к» - каникулярный период,  
 «а» - промежуточная/итоговая аттестация

Год обучения	Временные периоды												Все го недель	Всего часов
	Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям				Июнь-август, в том числе по неделям					
	1	2	3	4	5-18	19	20-35	36	37-49	50	51	52	52	
1	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	К	36	144
2	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	К	36	216
3	К	К	У	У	У	К	У	А	К	К	К	К	36	216
													576	

**Календарный план воспитательной работы 1-го года обучения**

№ п/п	Раздел воспитательной работы	Форма занятий	Месяц	Тема занятий	Кол-во часов
1	Работа с детьми	Открытое занятие, Экскурсия	Сентябрь	«Будем знакомы»	2
			ноябрь	Музей спорта; посещение игр	6
2	Совместные мероприятия	Соревнования	февраль	«Папа, мама, я – спортивная семья»	2
3	Я – патриот (гражданско-патриотическое направление)	беседа викторина	май	«Мы помним, мы гордимся!»- ко дню Победы	2

**Календарный план воспитательной работы 2**

№ п/п	Раздел воспитательной работы	Форма занятий	Месяц	Тема занятий	Кол-во часов
1	Работа с детьми	Открытое занятие, Посещение игр	Сентябрь	« Мы стали на год взрослее»	2
			Ноябрь, декабрь		6
2	Совместные мероприятия	соревнования	февраль	« К дню защитника отечества»	2
3	Я – патриот (гражданско-патриотическое направление)	беседа викторина	май	«Моя малая Родина»	2



### Календарный план воспитательной работы 3-го

№ п/п	Раздел воспитательной работы	Форма занятий	Месяц	Тема занятий	Кол-во часов
1	Работа с детьми	Открытое занятие, Посещение игр	Сентябрь Ноябрь, декабрь	« Мы стали на год взрослее»	2 6
2	Совместные мероприятия	эстафета	февраль	«Военизированная эстафета»	2
3	Я – патриот (гражданско-патриотическое направление)	беседа викторина	май	«Мы память в сердце храним»	2

#### Условия реализации программы:

Для успешной реализации программы необходимы материально-техническое оснащение спортивного зала и методическое обеспечение учебного процесса.

- Занятия проводятся на базе спортивного зала МБОУ СОШ № 50, который соответствует требованиям противопожарной безопасности, производственной санитарии и гигиены труда.

В процессе обучения по данной образовательной программе используются следующие основные **методы и формы обучения:**

*Игровой:* подвижные и спортивные игры, соревновательный: участие в соревнованиях различного уровня, тренировка-тест, прием контрольных нормативов, повторный: повторение пройденного материала; круговой, объяснительно-показательный: беседы, наглядные пособия.

#### **Формы аттестации и контроля:**

Промежуточный контроль: выполнение тестовых заданий после изученной темы.  
Годовая аттестация: приём контрольно-переводных нормативов и зачёт в конце учебного года.

#### **Оценочные материалы:**

Зачёт проводится по общей физической подготовке и технической подготовке. Общий процент по сдаче контрольно-переводных нормативов составляет не менее 70 % для НП-1, не менее 80 % для НП-2, не менее 90 % для НП-3.

#### **Методические материалы:**

Методическое обеспечение по данной образовательной программе включает в себя следующие компоненты:

*Методические разработки* по темам:

- «Комплексность и последовательность в развитии физических качеств»
- «Методы тренировки в баскетболе»
- «Ловля мяча, отскочившего от щита»

- «Взаимодействие двух и трех игроков при атаке кольца с применением изученных способов передач для групп НП-2, НП-3».

***Самостоятельные педагогические исследования***

- «Поощрения и наказания во время тренировочных занятий по баскетболу»

***Инновационные методы***

- Применение приспособления для отработки ведения мяча без зрительного контроля.
- Конспекты тренировочных занятий.

***Методические семинары для тренеров преподавателей по баскетболу***

- Итоги международных семинаров для тренеров-преподавателей по баскетболу. Лектор тренер-преподаватель Захаров А.В., Абаева Н.Н. Май 2006 год.
- Первые шаги в баскетболе. Лектор заслуженный тренер СССР Морщинин В.И. Апрель 2008 год.
- Система многолетнего планирования в баскетболе. Лектор олимпийский чемпион Белов С.А. Ноябрь 2008 год.
- Передвижения в баскетболе для групп начальной подготовки. Лектор Москвина Т.П. Ноябрь 2007, 2008, 2009 года.

*Региональный учебно-методический семинар «Школьный баскетбол и его особенности», Ноябрь 2017 года*

***Методические рекомендации журнала «Планета баскетбол»***

- Ведение мяча с сопротивлением
- Скрытые способы передач

***Дидактический и раздаточный материал***

- Баскетбольные мячи, волейбольные мячи, набивные мячи, скакалки, обручи, конусы-стойки.

***Видеоматериалы***

- Видео семинар Тони Радича (Хорватия)  
Видео семинары и видеоматериалы с обучающих платформ в интернете

***Комплект психолога-педагогической диагностики***

- Психологические методики по развитию личности.
- Тесты по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, нормы ГТО

***Система средств обучения***

- Спортивный зал, баскетбольные щиты с кольцами, гимнастические скамьи, гимнастические маты, канат, шведская стенка, турники.

**Дидактические материалы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий.**

№ п/п	Тема	Занятия, разработанные с применением дистанционных образовательных технологий	Интернет – ссылки на образовательные материалы
1.	Техническая подготовка	1. Техника передвижений игрока в баскетболе 2. Обучение технике ведения мяча 3. Обучение ловле и передачам мяча 4. Обучение технике бросков в баскетболе 5. Выбивание и вырывание мяча	<a href="http://www.offsport.ru">www.offsport.ru</a> <a href="http://gustomoyskaya-school.ru">gustomoyskaya-school.ru</a>  <a href="http://pedagogru.ru">pedagogru.ru</a> , <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a> , <a href="http://www.ballgames.ru">www.ballgames.ru</a> , <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a> , <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a> , <a href="http://www.olimpshum.edu21.cap.ru">www.olimpshum.edu21.cap.ru</a>  <a href="http://www.ballgames.ru">www.ballgames.ru</a> , <a href="http://nsportal.ru">nsportal.ru</a> , <a href="http://www.offsport.ru">www.offsport.ru</a> , <a href="http://elib.kspu.ru">elib.kspu.ru</a> , <a href="http://www.titbasket.ru">www.titbasket.ru</a>  <a href="http://www.offsport.ru">www.offsport.ru</a> , <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a> , <a href="http://pro-basketbal.ru">pro-basketbal.ru</a>
2.	Тактическая подготовка	1. Взаимодействие игроков в двойках и тройках с заслоном	<a href="http://www.offsport.ru">www.offsport.ru</a> <a href="http://infourok.ru">infourok.ru</a> ,
3.	Судейство и правила игры	1. Жесты судьи 2. Правила игры	<a href="http://www.ballgames.ru">www.ballgames.ru</a> <a href="http://www.ballgames.ru">www.ballgames.ru</a>

### Список используемой литературы.

1. Д.И Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е издание. Москва. Издательский центр "Академия" 2007 г.
2. Г.А Баландин. Урок физкультуры в современной школе. Издательство "Советский спорт", 2005 г.
3. Л.В Байбородова, И.М Бутин, Т.Н Леонтьева, С.М Масленников. Методика обучения физической культуре. Издательский центр "Владос", Москва, 2004 г.
4. Ник Сортел. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. Москва. Астрель. АСТ, 2005 г.
5. Двоглазов, В. В. Диагностика соревновательной деятельности и разработка игровых модельных характеристик баскетболистов: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Двоглазов В. В. – Омск, 1989. – 16 с.
6. Герасимов, Е. Н. Основы системного анализа: (курс лекций)/Е. Н. Герасимов. – Чайковский: [б. и.], 2001. – 157 с.
7. Гирьятович, Е. Г. Формирование основ тактического мышления у баскетболисток 11-13 лет на этапе начальной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Гирьятович Е. Г. – Омск, 2007. – 22 с.
8. Захарова, О. Б. Оценка и повышение надежности технико-тактических действий баскетболисток 10-12 лет, занимающихся в СДЮШОР: автореф. дис. ... канд. пед. наук/Захарова О. Б. – М., 2002. – 22 с.
9. Нестеровский, Д. И. Баскетбол: теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Д. И. Нестеровский. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 336 с.
10. Рузавин, Г. И. Методология научного познания: учеб. пособие для вузов / Г. И. Рузавин. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2003. – 287 с.
11. «Баскетбол для молодых игроков». Руководство для тренеров. Издательство Поликор, 2017
12. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007г.
13. Спортивные игры./Под. Ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М:Изд.центр «Академия», 2004.

Интернет-ресурсы:

- 1.<http://ru.sport-wiki.org/>
- 2.<https://news.sportbox.ru/stats>
- 3.<https://minsport.gov.ru/>

## Контрольно-измерительные материалы

### Тест по теме: "Баскетбол"

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?**

- 1904
- 1928
- +1932
- 1947

**2. Кто придумал баскетбол, как игру?**

- +Джеймс Нейсмит
- Пьер де Кубертен
- Хольгер Нильсен
- Уильям Дж.Морган

**3. В какой стране изобрели баскетбол?**

- Англия
- Бразилия
- Испания
- +США

**4. Как начинается игра в баскетбол?**

- Вбрасыванием из-за лицевой линии
- Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска
- Вбрасыванием от середины боковой линии
- +Спорным броском в центральном круге

**5. Что означает слово «баскетбол»?**

- «Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»
- «Бакс (доллар)+мяч»
- «Бас (мужской голос) +мяч»
- +«Корзина+мяч»

**6. Какие размеры баскетбольной площадки?**

- 18×9м
- 23,77×10,97м
- +28×15м
- 40×20м

**7. В каком году появился баскетбол?**

- 1846
- 1890
- +1891
- 1895

**8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?**

- 5м
- 6м
- +7м
- 8м

**9. Какие цвета щитов разрешены?**

- Белый и чёрный
- +Белый и прозрачный
- Жёлтый и прозрачный
- Белый и жёлтый

**тест 10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?**

- Белый
- +Чёрный
- Жёлтый

-Оранжевый

**11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?**

- Чёрный
- +Белый
- Жёлтый

-Оранжевый

**12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?**

- 1
- +2
- 3
- 4

**13. Сколько судей должно работать за судьейским столиком?**

- 2
- +3
- 4
- 5

**14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:**

-ему записывается персональный фол

+его команде записывается использование 1-минутного перерыва

-команде-сопернику записывается 1 очко

-команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

**15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?**

-Любой игрок-партнёр травмированного.

-Капитан команды.

+Игрок, заменивший травмированного.

-Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

**16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?**

- 2
- 3
- +4
- 6

**17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?**

-Выход мяча за боковую линию.

-Выход мяча за лицевою линию.

-Спорный мяч.

+Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

**18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?**

+спорный мяч.

-вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.

-вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.

-вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

**19. Какой цены заброшенного мяча не существует?**

- 1 очко
- 2 очка
- 3 очка
- +4 очка.

**тест-20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?**

+Засчитает очки сопернику.

-Назначит спорный.

-Назначит вбрасывание в пользу соперника.

-Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

**21. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?**

-4

+5

-6

-8

**22. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?**

-1:0

-10:0

-15:0

+20:0

**23. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?**

-1

+2

-3

-4

**24. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?**

-Остаётся такой, как на момент прекращения игры.

-Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.

+Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.

-Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

**25. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?**

+Остаётся такой, как на момент прекращения игры.

-Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.

-Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.

-Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

**26. Какое решение должен принять арбитр, если мяч касается обратной стороны щита?**

-Назначить штрафной бросок в кольцо той команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

+Назначить вбрасывание против команды, от игрока которой мяч коснулся в обратную сторону щита.

-Назначить вбрасывание против той команды, в чей щит попал мяч.

-Назначить спорный мяч.

**27. Какое решение должен принять судья, если игрок обороняющейся команды совершает помеху мячу (касается рукой щита или корзины) после выполненного соперником броска?**

-Присудить фол провинившемуся игроку и вбрасывание из-за боковой линии в пользу пострадавшей команды.

-Присудить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.

-Присудить фол провинившемуся игроку и назначить штрафные броски в пользу пострадавшей команды.

+Засчитать попадание мяча в кольцо.

**28. Какая нога считается опорной, если игрок поймал мяч, касаясь пола обеими ногами?**

-Нога, что ближе к мячу.

-Нога, которая более согнута.

-Нога, которая более выпрямлена.

+Любая нога.

**29. Какое действие игрока с мячом в руках не является нарушением?**

-Скольжение.

-Перекатывание.

-Попытка подняться.

+Ведение после приземления на обе ноги.

**тест\_30. Каким жестом судья демонстрирует удачный трёхочковый бросок?**

-Тремя пальцами одной руки.

-Двумя пальцами одной руки+одним пальцем второй руки

+Тремя пальцами одной руки+тремя пальцами другой руки

-Двумя пальцами одной руки+двумя пальцами другой руки.

**31. Какой термин (определение) не существует?**

-Мёртвый мяч.

-Живой мяч.

+Вне игры.

-Штрафной бросок.

**32. Какое время ограничения не применяется?**

-3 секунды

-5 секунд

-8 секунд.

+10 секунд.

**33. Каким временем ограничивается команда для перевода мяча из тыловой зоны в передовую?**

-3 секунды

-5 секунд

+8 секунд

-24 секунды

**34. Сколько штрафных бросков в одной серии не присуждается?**

-1

-2

-3

+4

**35. Что должен назначить судья при обоюдном фоле?**

-Штрафные броски в корзины обеих команд + фолы игрокам обеих команд.

+Спорный мяч + фолы игрокам обеих команд.

-Спорный мяч.

-Штрафные броски в корзины обеих команд.

**36. Какое наказание неправильно назначено?**

-Удаление игрока за 5 персональных фолов.

+Удаление игрока за 3 технических фол.

-Удаление игрока за 2 неспортивных фол.

-Удаление игрока за 1 дисквалифицирующий фол.

Онлайн-тест о баскетболе: <https://onlinetestpad.com/ru/testview/1122552-basketbol-6-11-klass-test-prednaznachen-dlya-uglublennogo-izucheniya-i-znan>



Протокол приёма контрольных нормативов группы первого года обучения

№	Фамилия, имя	тесты				
		Бег 30м,с	Прыжок в длиу с места,см	Скоростн ое ведение мяча с бросками по кольцу, с.	Передачи мяча с бросками по кольцу,с.	Брос ки по кольц у с диста нции, %
		нормативы				
		6.0	150	15.0	15.0	30

Тренер:

Дата:

Протокол приёма контрольных нормативов группы второго года обучения

№	Фамилия, имя	тесты				
		Бег 30м,с	Прыжок в длину с места,см	Скоростное ведение мяча с бросками по кольцу, с.	Передачи мяча с бросками по кольцу,с.	Броски по кольцу с дистанции, %
		нормативы				
		5.7	160	14.5	14.5	35

Тренер: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Протокол приёма контрольных нормативов группы третьего года обучения

№	Фамилия, имя	тесты				
		Бег 30м, с	Прыжок в длину с места, см	Скоростное ведение мяча с бросками по кольцу, с.	Передачи мяча с бросками по кольцу с.	Броски по кольцу с дистанции, %
		нормативы				
		5.4	170	14.0	14.0	40

Тренер: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Годовая аттестация. Зачётный лист.

<i>№</i>	<i>Гр</i>	<i>ФИО</i>	<i>Общая физическая подготовка, %</i>	<i>Техническая подготовка, %</i>	<i>Форма аттестации зачёт</i>

Тренер: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_