

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

<p>Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании ШМО педагогов дополнительного образования от «30» августа 2023г. Протокол № 1</p>	<p>Утверждаю: Директор школы  Злобина И.В. Приказ № 486 От «1» сентября 2023г.</p> 
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»**

направленность : физкультурно-спортивная  
уровень освоения программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 10 -16 лет  
срок реализации – 1 год  
Всего: 216 часа

Автор-составитель:

Кузнецова Галина Владимировна,  
педагог дополнительного образования

р.п. Знаменка

2023 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Измайловский филиал с дошкольным отделением МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
<b>3. Сведения об авторах:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Кузнецова Галина Владимировна, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база</b>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, организации и содержанию режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет».</p>
<b>4.2. Область применения</b>	дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Уровень освоения программы</b>	стартовый
<b>4.5. Вид программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
<b>4.6. Возраст учащихся по программе</b>	10-16 лет
<b>4.7. Продолжительность обучения</b>	1 год

## Содержание:

<b>№</b>	<b>Наименование раздела</b>	<b>стр</b>
<b>1.</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>4</b>
1.1	Пояснительная записка	4-8
1.2	Цели и задачи программы	8
1.3	Содержание программы	9-25
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>25</b>
2.1	Календарный учебный график	25-26
2.2	Условия реализации программы	26-27
2.3	Формы аттестации	27
2.4	Оценочные материалы	27-30
2.5	Методические материалы	30-31
2.6	Список литературы	<b>32</b>
	Глоссарий	<b>32-33</b>
	Приложения	<b>33-52</b>

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1 Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности и предназначена для дополнительного образования детей 10-16 лет

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 № 1726;
- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- СанПином 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Уставом и локальными актами МБУ ДО ЦТиС.

**Уровень освоения:** стартовый.

**Направленность.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к программам **физкультурно-спортивной** направленности и предназначена для детей в возрасте 10-16 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся три раза в неделю.

**Актуальность и целесообразность дополнительной общеразвивающей программы.**

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой

гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Новизна и оригинальность** программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровье формирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

**Отличительными особенностями данной программы является:** организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**Педагогическая целесообразность.** Баскетбол—это командный вид спорта. В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противостояние баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место (корзину) соперников и не допустить этого в отношении себя. Это

определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п. Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) обуславливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В баскетболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

**Адресат программы:** дети 10-16лет

**Объем программы:** Содержание данной программы рассчитано на систему трехразовых занятий в неделю продолжительностью 2 академических часа. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность.

**Форма обучения и виды занятий:** форма обучения – очная.

Основными формами учебного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах;

**Срок освоения программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 учебных недель

**Режим занятий:** Количество занятий в неделю составляет 3 занятия продолжительностью 2 часа.

**Методы и формы обучения.**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3 раза в неделю	6 часов	216 часов

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и

оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

**Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

**Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

**Главным из них является метод повтора упражнений**, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы обучения:**

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

### **Методика проведения занятия**

*Вступительная часть:* познакомить учащихся с темой занятия.

*Подготовительная часть:* познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

*Основная часть:* Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

*Заключительная часть:* Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

## **1.2. Цели и задачи программы**

### **Цель программы:**

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные**

- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

#### **Развивающие**

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся

#### **Воспитательные**

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки.
- воспитание волевых качеств

### 1.3. Содержание программы

- 
- **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
- Начало учебного года – 1 сентября.
- Конец учебного года – по окончании реализации программного материала в полном объеме, изложенного в учебном плане.
- Продолжительность учебного года – 36 недель.

№ занятия	Название раздела, Темы	Количество учебных часов				Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	Контроль	
1	<b>Инструктаж по технике безопасности игры в баскетбол.</b>	<b>2</b>	2			
2-4	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>5</b>		<b>1</b>	
2	История возникновения и развития баскетбола	2	2			
3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2			
4	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь	2	1		1	Тестирование
5	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	<b>2</b>		<b>2</b>		
6	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры	2	1	1		
7	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	2		2		
8	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные	2		2		

	игры					
9	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2		
10	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	2		2		
11	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.	2		2		
12	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		1	1	Тестирование
13	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	2		2		
14	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2		2		
15	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	2		2		
16	. Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2		
17	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение	2		2		

	мяча на месте. Подвижные игры.					
18	. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	2		2		
19	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2	1	1		
20	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	2		2		
21	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	2		2		
22	. ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		2		
23	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2		2		
24	Техника ведения мяча. Подвижные игры.	2		2		
25	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	<b>2</b>		<b>2</b>		
26	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		
27	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		
28	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		
29	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	2		2		
30	ОРУ. Передача мяча в тройках	2		2		

31	ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.	2		2		
32	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2	1	1		
33	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры	2		2		
34	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	2		2		
35	. ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	2		2		
36	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.	2		2		тестирование
37	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	2	1	1		
38	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2		2		
39	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	2		2		
40	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра	2		2		
41	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
42	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	2		2		

43	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2		
44	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
45	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
46	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
47	. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
48	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
49	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра	2		2		Тестирование
50	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
51	. ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	2		2		
52	Правила техники безопасности.	2	1	1		
53	Медико-биологические исследования.	2	1	1		
54	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная	2		2		

	игра.					
55	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра	2		2		
56	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
57	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
58	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
59	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2	1	1		
60	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2		2		
61	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
62	ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра	2		2		
63	Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра	2		2		
64	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
65	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
66	. ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.	2		2		

67	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
68	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
69	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
70	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.					
71	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.	2	1	1		
72	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
73	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
74	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	Опрос
75	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
76	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		
77	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	1	1		

78	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
79	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
80	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	2		2		
81	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
82	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
83	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
84	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
85	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
86	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.	2		2		
87	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
88	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра	2		2		
89	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
90	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
91	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	2	1	1		
92	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная	2		2		

	игра.					
93	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
94	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
95	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
96	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2		
97	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2		
98	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2		
99	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
100	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
101	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
102	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
103	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
104	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
105	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2		2		
106	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	тест
107	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.	2		1	1	Тест
108	Сдача контрольных испытаний по ОФП.	2		1	1	Тест
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>188</b>	<b>7</b>	

- **Содержание учебного плана**

- **Занятие 1- . Введение. Инструктаж по Т.Б. и П.Б.**
- **ЗАНЯТИЕ 2-**История возникновения и развития баскетбола
- **Занятие3-** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль
- **Занятие4-**Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь
- **Занятие 5-**ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.
- **Занятие 6-**ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры
- **Занятие 7-** ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.
- **Занятие8-** ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры
- **Занятие 9-** ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.
- **Занятие 10-** ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры
- **Занятие 11-** ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки.
- 
- **Занятие12-** ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.
- **Занятие13-** ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.
- **Занятие 14-** ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.
- **Занятие 15-** ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.
- **Занятие 16-** Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.

- **Занятие 17-**Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.
- **Занятие 18-** Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.
- **Занятие 19-** ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.
- **Занятие 20-** ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.
- **Занятие 21-** ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.
- **Занятие 22-** ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.
- **Занятие 23-** Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.
- **Занятие 24-** Техника ведения мяча. Подвижные игры.
- **Занятие 25-** ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.
- **Занятие 26-** Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.
- **Занятие 27-** ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.
- **Занятие 28-** ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.
- **Занятие 29-** ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.
- **Занятие 30-** ОРУ. Передача мяча в тройках
- **Занятие 31-** ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.
- **Занятие 32-** Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.
- **Занятие 33-** ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры
- **Занятие 34-** ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.
- **Занятие 35-** ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.
- **Занятие 36-** ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.
- **Занятие 37-** ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.

- **Занятие 38-** ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.
- **Занятие 39-** ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.
- **Занятие 40-** ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра
- **Занятие 41-** Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста.
- **Занятие 42-** Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 43-** Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 44-** ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.
- **Занятие 45-** Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 46-** Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 47-** Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 48-** Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 49-** Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 50-** Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра
- **Занятие 51-** ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 52-** ОРУ. Учебная игра. Соревнования.
- **Занятие 53-** Правила техники безопасности.
- **Занятие 54-** Медико-биологические исследования.
- **Занятие 55-** ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 56-** Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра

- **Занятие 57-** ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 58-** ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 59-** Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 60-** ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.
- **Занятие 61-** ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 62-** ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 63-** ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра
- **Занятие 64-** Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра
- **Занятие 65-** Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 66-** ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 67-** ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.
- **Занятие 68-** ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 69-** Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 70-** Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 71-** ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 72-** ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.
- **Занятие 73-** ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 74-** Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 75-** Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.

- **Занятие 76-** ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 77-** Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 78-** ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 79-** Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 80-** ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 81-** ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена.
- Учебная игра.
- **Занятие 82-** ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 83-** ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 84-** Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 85-** Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 86-** ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 87-** ОРУ. Учебная игра. Соревнования.
- **Занятие 88-** Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 89-** ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра
- **Занятие 90-** Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 91-** Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 92-** Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.
- **Занятие 93-** ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 94-** ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.

- **Занятие 95-** ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 96-** Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 97-**ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях
- **Занятие 98-** Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях
- **Занятие 99-** ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.
- **Занятие 100-** Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.
- ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 101-** ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 102-** Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 103-** ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 104-** Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 105-** Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 106-** ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 107-** Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.
- **Занятие 108-** Сдача контрольных испытаний по ОФП.

## 1.4 Планируемые результаты

**Личностными результатами** являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;  
понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

**предметными результатами** являются:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Метапредметными результатами** является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью педагога.
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате

совместной работы всей группы.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся

**должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Место проведения: Спортивный зал Измайловского филиала МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа»

Начало занятий -1 сентября;

Окончание занятий – 31 мая;

Всего учебных недель – 36;

Количество занятий в неделю -6;

Количество учебных часов за год - 216

### **2.2. Условия реализации программы**

Успешной реализации программы необходимо, как минимум, наличие, материально-технического и учебно-методического обеспечения

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

- Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал Измайловского филиала МБОУ «Знаменская средняя общеобразовательная школа» с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие:

1. щиты с кольцами – 1 комплект
2. гантели – 2 шт.
3. гимнастические скамейки – 1 шт.
4. гимнастические маты – 5 шт.
5. скакалки – 10 шт.
6. мячи баскетбольные – 7 шт
7. спортивный зал;

**Кадровое обеспечение:** тренер -преподаватель, образование среднее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

**Методическое обеспечение:**Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование,

содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Дидактические материалы:**

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

### **2.3 Формы аттестации и оценочные материалы**

1. *Анкетирование* – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. *Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся (приложение 1).*

3. *Тестирование уровня физической подготовленности обучающихся (приложение 2).*

## 2.4 Оценочные материалы

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- оценка психоэмоционального состояния и уровня мотивации
- Фестиваль спортивных достижений

### Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

**3** -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

**4** - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

**5** - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

*Входная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка.	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

*Промежуточная диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая подготовка	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3
3		3	3	3	3	3
4		3	3	4	3	3,25

*Итоговая диагностика*

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
1		3	3	3	3	3
2		3	3	3	3	3

## Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

№ п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
1	Бег 30 м, с	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, с	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	160 - 180	150 - 175
4	6-минутный бег, м	1000-1100	850-1000
5	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 8	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	90-100	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	40-45	35-40

### Нормативы специальной физической подготовки

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

## 2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Важнейшими условиями успешной реализации программы являются следующие:

**методические:** интенсивное применение методов индивидуально-групповой работы, ориентированных на детей с разным темпом восприятия и скоростью выполнения учебно-творческих заданий. Для этого педагог должен в совершенстве владеть различными техниками педагогических действий;

**дидактические:** необходимо создание по каждой теме специальных заданий, дифференцирующих учебную работу по степени ее сложности и

доступности для обучающихся с различным уровнем практических навыков;

**материально – технические:** для кабинета, в котором систематически проводятся занятия, необходимо специальное оборудование, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам.

### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Темы занятий	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактические материалы, техническое оснащение	Формы подведение итогов
1	Вводный блок - техника безопасности и правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке История развития баскетбола	Беседа	Словесно-наглядный	Компьютер видеоматериал	Опрос
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой мед. помощи.	Рассказ	Словесно-наглядный	Компьютер видеоматериал	анкета
3	Правила соревнований по баскетболу, места занятий, оборудование, инвентарь.	Рассказ, показ	Словесно-наглядный	Мячи, спортзал	опрос
4	Игры на совершенствование перемещений	Практические занятия	Словесно-наглядный	Мячи, спортзал	упражнения
5	Игры на ловлю и передачу	Практические занятия	Словесно-наглядный	Мячи, спортзал	упражнения

6	Игры на ведение мяча	Практические занятия	Словесно-наглядный	Мячи, спортзал	Упражнения
7	Игры на сочетание изученных способов	Практические занятия	Словесно-наглядный	Мячи, спортзал	упражнения
8	Контрольные испытания, соревнования	соревнования	Словесно-наглядный	Мячи, спортзал	Сдача нормативов
9	Итоговое занятие	тест	Словесно-наглядный	Мячи, опросник	зачёт по физ. Подгот.

## 2.6.Список литературы

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебн. пособие для студентов пед. институтов и учащихся пед. училищ. М. Просвещение. 2001.

2. Министерство Просвещения СССР «Программа для внешкольных учреждений, как типовые. Спортивные кружки и секции». Издание третье, переработ. и дополненное. Москва. «Просвещение». 2006. Для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, утвержденная Федеральным агентством по физической культуре и спорту/.Баскетбол

4. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 1998, 2000.

5.Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).

6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.

7.Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол.- М.: Физическая культура и спорт, 2003.-144с.

8Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений.- 2-е изд., испр. И доп.- М.: Издательский центр «Академия», 2001.-480 с.

9.Авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования

## Глоссарий (понятийный аппарат)

1. Баскетбол - игра, в которой мяч забрасывают руками в подвешенную сетку (называемую корзиной) противной партии.
2. Гимнастика - совокупность упражнений для физического развития организма.
3. Гимнастическая палка - это спортивный снаряд, ориентированный для занятий спортивной гимнастикой и выполнению упражнений и имеющий различную длину - укороченную (до 1 метра) и полную (свыше 1 метра), - диаметром около 2,5 см и изготовленной из различных материалов - дерева, металла, пластика.
4. Кросс - спортивный бег по пересечённой местности.
5. Легкая атлетика - вид спорта, включающий бег, ходьбу, прыжки и метания.
6. Настольный теннис - вид спорта, спортивная игра с мячом, в которой используют ракетки и игровой стол, разграниченный сеткой.
7. Перекладина - спортивный снаряд, представляющий собой стержень из стали, размещённый на вертикальных стойках и закреплённый при помощи стальных растяжек.
8. Полоса препятствий - полоса местности, оборудованная различными препятствиями и иными сооружениями.
9. Спортивная гигиена - это комплекс профилактических мероприятий, направленных на обеспечение гигиенических норм и сохранение здоровья человека в условиях занятий физкультурой и *спортом*.
10. Спортивный инвентарь - различные спортивные снаряды, приспособления, устройства, механические и электронные средства, использование которых предусмотрено правилами занятий отдельными видами спорта.
11. Страховка - система мероприятий, обеспечивающих сохранение здоровья и безопасность *учащихся* в процессе учебно-тренировочных занятий и участия в соревнованиях.
12. Строевые упражнения - установленное размещение занимающихся для их совместного выполнения комплекса упражнений
13. Футбол - спортивная игра двух команд, состоящая в том, что игроки стараются ударами ноги загнать мяч в ворота противника.

**Теоретический опросник по программе «Баскетбол»**

**1. Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?**

а) 4; б) 5; в) 6.

**2. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?**

а) 0; б) 1; в) 2; г) 3.

**3. Сколько шагов можно сделать с мячом с места?**

а) 1; б) 2; в) не ограничено; г) 0.

**4. Ведение выполняется**

а) одной рукой;

б) поочередно двумя руками;

в) одновременно двумя руками.

**5. Что называется зоной нападения?**

а) половина поля под кольцом соперника;

б) половина поля под своим кольцом;

в) центральная часть поля;

г) место за пределами площадки у судейского столика.

**6. Поворот на месте не будет считаться пробежкой, если:**

а) опорная нога не была оторвана от пола;

б) опорная нога была оторвана от пола;

в) не важно отрывалась ли опорная нога.

**7. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?**

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

**8. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

- а) только тренер команды;
- б) только главный тренер и капитан;
- в) любой игрок, находящийся на площадке.

**9. Встреча в баскетболе состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;
- б) четырех таймов по 10 минут;
- в) трех таймов по 15 минут.

**10. Победителем встречи является команда:**

- а) выигравшая три четверти;
- б) выигравшая вторую половину встречи;
- в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

**11. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**

- а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;
- б) необходимо подождать 15 минут;
- в) игра переносится на другой день.

**12. Как начинается игра?**

- а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

**13. Запасными игроками считаются те, которые:**

- а) сидят на скамейке запасных;
- б) выходят на замену;
- в) не включены в начальную расстановку на данную игру.

**14. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

- а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.

**15. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

- а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.

Оценочные материалы уровня физической подготовленности обуч-ся

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	1	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

## Приложение №3

### Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов поразработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
  2. Основные средства закаливания организма?
  3. Основные правила режима дня?
  4. Что относится к личной гигиене?
  5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
  6. Сколько таймов в одном матче?
  7. Какие бывают броски?
  8. Какими бывают передачи?
  9. В каком году образовался баскетбол?
  10. Сколько длится матч?
- 
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
  2. Признаки переутомления?
  3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
  4. Спортивная одежда баскетболиста?
  5. Основные правила в баскетболе?
  6. Что такое стандартное положение?
- 
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
  2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
  3. Первая помощь при вывихе?
  4. Из чего состоит баскетбольный матч?
  5. Какие дополнительные правила используются в игре?
  6. От чего зависит выбор тактики в игре?
  7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

№ занятия	Месяц	Учебная неделя	Фактическая дата и время проведения	Форма занятия	Количество часов	Название раздела, Темы	Место проведения	Формы контроля
1	Сентябрь	1		Беседа	2	Инструктаж по технике безопасности игры в баскетболе.		
2	Сентябрь	1		Беседа	2	История возникновения и развития баскетбола		
3	Сентябрь	1		Беседа	2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль		
4	Сентябрь	2		Беседа, Индивидуальное	2	Современное состояние баскетбола. Оборудование и инвентарь		Тестирование
5	Сентябрь	2		Групповая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.		
6	Сентябрь	2		Групповая	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры		
7	Сентябрь	3		Фронтальная	2	ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.		
8	сентябрь	3		Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.		

						Подвижные игры		
9	Сентябрь	3		Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
10	Октябрь	4		Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры		
11	Октябрь	4		Фронтальная	2	ОРУ. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки		
12	Октябрь	4		Фронтальная	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		Тестирование
13	Октябрь	5		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.		
14	Октябрь	5		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		
15	Октябрь	5		Групповая	2	ОРУ. Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.		Тестирование
16	Октябрь	6		Фронтальная. Игровая	2	Действие без мяча Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на		

				я		месте. Подвижные игры.		
17	Октябрь	6		Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		
18	Октябрь	6		Фронтальная. Игровая	2	. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча		
19	Октябрь	7		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Личная и общественная гигиена. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.		
20	Октябрь	7		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.		опрос
21	Октябрь	7		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.		
22	Октябрь	8		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.		
23	Ноябрь	8		Фронтальная. Игровая	2	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.		Тестирование
24	Ноябрь	8		Фронтальная. Игровая	2	Техника ведения мяча. Подвижные игры.		
25	Ноябрь	9		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
26	Ноябрь	9		Фронтальная.	2	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка		

	рь			Игрова я		баскетболиста. Подвижные игры.		
27	Нояб рь	9		Фронта льная. Игрова я	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.		
28	Нояб рь	10		Фронта льная. Игрова я	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.		Тести рован ие
29	Нояб рь	10		Фронта льная. Игрова я	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.		
30	Нояб рь	10		Фронта льная. Игрова я	2	ОРУ. Передача мяча в тройках		
31	Нояб рь	11		Фронта льная. Игрова я	2	. ОРУ. Круговая тренировка. Подвижные игры.		
32	Нояб рь	11		Фронта льная. Игрова я	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
33	Нояб рь	11		Фронта льная. Игрова я	2	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры		
34	Нояб рь	12		Фронта льная. Игрова я	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.		
35	Нояб рь	12		Фронта льная. Игрова я	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.		

36	Декабрь	12		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Контрольные испытания. Подвижные игры.		
37	Декабрь	13		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.		
38	Декабрь	13		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры		Опрос
39	Декабрь	13		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника передвижения по площадке. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.		
40	Декабрь	14		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра		
41	Декабрь	14		Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
42	Декабрь	14		Фронтальная. Игровая	2	Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.		
43	Декабрь	15		Фронтальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.		
44	Декабрь	15		Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		

45	Декабрь	15		Фронтальная. Игровая	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.		Тестирование
46	Декабрь	16		Фронтальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		Тестирование
47	Декабрь	16		Фронтальная. Игровая. Индивидуальная	2	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.		
48	Декабрь	16		Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра		
49	Январь	17		Индивидуальная, групповая. Игровая	2	Передачи мяча в парах в движении. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра		
50	Январь	17		Индивидуальная, групповая. Игровая	2	ОРУ с мячами. Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.		
51	Январь	17		Индивидуальная, групповая.	2	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.		

				Игровая				
52	Январь	18		Фронтальная, групповая, Игровая	2	Правила техники безопасности.		опрос
53	Январь	18		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Медико-биологические исследования.		
54	Январь	18		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.		Опрос
55	Январь	19		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра		
56	Январь	19		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
57	Январь	19		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		

				я				
58	Январь	20		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.		
59	Январь	20		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.		Тестирование
60	Январь	20		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.		Опрос
61	Январь	21		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
62	Февраль	21		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	. ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра		
63	Февраль	21		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра		Тестирование

64	Февраль	22		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
65	Февраль	22		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Техническая подготовка юного спортсмена. Учебно-тренировочная игра.		
66	Февраль	22		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Тактика защиты. Командные действия в нападении.		Опрос
67	Февраль	23		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.		
68	Февраль	23		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.		Опрос
69	Февраль	23		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		

70	Февраль	24		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.		Тестирование
71	Февраль	24		Игровая	2	ОРУ. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра. Правила игры.		
72	Февраль	24		Игровая	2	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.		
73	Февраль	25		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
74	Март	25		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Правила игры. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
75	Март	25		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.		
76	Март	26		Фронтальная, Индивидуальная.	2	Правила игры. ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.		

				Игровая				
77	Март	26		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.		
78	Март	26		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.		
79	Март	27		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. СФП. Учебно-тренировочная игра.		
80	Март	27		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра		
81	Март	27		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.		
82	Март	28		Фронтальная, Индивидуальная	2	ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.		

				ная.				
83	Март	29		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.		
84	Март	29		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра		
85	Март	29		Игровая	2	ОРУ. ОФП. Учебно-тренировочная игра.		
86	Март	30		Игровая	2	ОРУ. Учебная игра. Соревнования.		
87	Апрель	30		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		
88	Апрель	30		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	ОРУ. Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебно-тренировочная игра		
89	Апрель	31		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.		

90	Апрель	31		Фронтальная, Индивидуальная. Игровая	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.		
91	Апрель	31		Игровая	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.		опрос
92	Апрель	32		Игровая	2	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		
93	Апрель	32		Игровая	2	ОРУ. Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.		
94	Апрель	32		Игровая	2	ОРУ. Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.		
95	Апрель	32		Игровая	2	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.		
96	Апрель	33		Фронтальная, Индивидуальная	2	ОРУ. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		
97	Апрель	33		Фронтальная, Индивидуальная	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях		
98	Апрель	33		Фронтальная, Индивидуальная	2	ОРУ. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.		
99	Май	34		Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.		

10 0	Май	34		Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	ОРУ. Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.		
10 1	Май	34		Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	ОРУ. Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра		
10 2	Май	35		Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.		
10 3	Май	35		Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	ОРУ. Совершенствование техники ведения мяча. Учебно-тренировочная игра.		
10 4	Май	35		Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях. Учебно-тренировочная игра.		
10 5	Май	36		Фронтальная, Индивидуальная, игровая	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.		

10 6	Май	36		игрова я	2	ОРУ. Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.		тест
10 7	Май	36		игрова я	2	Контрольные испытания. СФП. Учебно-тренировочная игра.		тест
10 8	Май	36		игрова я	2	Сдача контрольных испытаний по ОФП.		тест