



Департамент образования Мэрии г. Грозного  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ГИМНАЗИЯ № 12» ГОРОДА ГРОЗНОГО  
(МБОУ «ГИМНАЗИЯ № 12» г. Грозного)**

Соблжа-Галин Мэрин дешаран Департамент  
**МУНИЦИПАЛЬНИ БЮДЖЕТНИ ЮКЪАРДЕШАРАН ХЪУКМАТ  
СОБЛЖА-ГІАЛИН №12 ЙОЛУ ГИМНАЗИ  
(Соблжа-Галин МБЮХЪ №12 ЙОЛУ ГИМНАЗИ)**

ПРИНЯТА  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1  
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказ № 001/2023  
от «28» 08 2023 г.  
Директор МБОУ «Гимназия № 12»  
г. Грозного  
М.М. Абаева

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**  
Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория участников: 14 - 17 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:  
Ильясов С. А.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в МБОУ «Гимназия № 12» г. Грозного.

Экспертное заключение № 2 от «09» 09 2023г.

Эксперт Алиев Магомед Р Заместитель дир  
Ф.И.О. (должность)

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы .....</b>	<b>4</b>
1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы.....	4
1.2. Направленность программы.....	4
1.3. Уровень освоения программы.....	4-5
1.4. Актуальность программы .....	5
1.5. Отличительные особенности программы .....	5
1.6. Цель и задачи программы .....	7
1.7. Категория учащихся.....	7
1.8. Сроки реализации и объем программы .....	7-8
1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.....	8
1.10 Планируемые результаты и способы их проверки .....	8-10
Матрица дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы	11-17
<b>Раздел 2. Содержание программы.....</b>	<b>17-19</b>
2.1. Учебный (тематический) план.....	18-20
2.2. Содержание учебного плана.....	21-25
<b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы.....</b>	<b>25-26</b>
3.1. <b>Контрольные</b> <b>испытания.....</b>	<b>26-27</b>
3.2. Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы.....	
<b>Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....</b>	<b>27</b>
4.1. Материально-техническое обеспечение программы.....	27
4.2. Кадровое обеспечение программы.....	28
4.3. Учебно-методическое обеспечение.....	
<b>Литература.....</b>	<b>29</b>

Приложения: календарный учебный график, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы и др.

### **1.1 Нормативная правовая база к разработке дополнительных общеобразовательных программ**

Дополнительной общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О Направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных общеобразовательных технологий»);
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021г. №2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «Гимназия № 12» г. Грозного.

**1.2. Направленность программы.** Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа **стартовая**, предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**1.3. Актуальность** программы обусловлена тем, что обеспокоенность сложившейся ситуацией отражена в решении Госсовета РФ и приказе Минобрнауки РФ, в которых физическая культура, двигательная активность



учащихся рассматриваются как один из основных факторов формирования их здоровья.

Программа направлена на развитие личности ребенка, решение коррекционных, компенсаторных и оздоровительных задач с целью преодоления дефектов физического развития, компенсации недостатков в двигательной сфере.

Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей. Спортивные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей.

Упражнения с мячами развивают у детей с ограниченными возможностями общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. У детей с ограниченными возможностями здоровья могут быть усвоены навыки игры в баскетбол и понимание упрощенных правил соревнований и судейство.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в специально (коррекционных) учреждениях. Благодаря этому дети с ограниченными возможностями здоровья смогут плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

**1.5. Отличительной особенностью** данной программы является решением ряда проблем социальной направленности детей. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом. Укрепить здоровье, получить социальную практику.

**1.6. Цель:** удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в физическом развитии посредством организованных учебно-тренировочных занятий баскетболом.

**Задачи:**

*Образовательные:*

Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;

Приобретение опыта участия в соревнованиях;

Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

*Развивающие:*

Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях. Развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

*Воспитательные:*

Воспитание у обучающихся ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;

Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;

Воспитание морально-волевых качеств;

Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

**1.7. Категория обучающихся.** В объединение «Баскетбол» принимаются учащиеся в возрасте 12-15 лет.

Количественный состав группы - не более 15 человек.

В программе предусмотрены комплексы упражнений, способствующие снятию быстрой утомляемости, повышающие работоспособность, укрепляющие весь мышечный аппарат, развивающие моторную ловкость обучающихся.

**1.8. Срок реализации программы.** Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения. Объем учебных часов составляет 144 ч.

**1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий.**

**Методы проведения занятий.**

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у



учащихся предварительные представления об изучаемых действиях).

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях).

Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

в целом;

по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся. Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Формы подведения итогов.

соревнования;

дружеские встречи;

участие в спортивных мероприятиях.

#### **Формы занятий:**

По традиционной схеме: групповые.

Занятия – тренировки в основных видах движений.

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры.

Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик.

Индивидуальные занятия, групповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

#### **Режим занятий:**

Количество занятий – 3 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа – 45 минут, перерыв 10 минут.

### **1.10. Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты освоения программы курса**

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

формировать умения наблюдать за своим самочувствием, его контролем;

развитие нравственных и волевых качеств, развития психических процессов и свойств личности;

развивать навыки анализировать и объективно оценивать результаты

собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

формировать умения, направленные на ведение здорового образа жизни.

содействие правильному физическому развитию;

развивать мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивном объединении.

#### **Метапредметные результаты освоения программы**

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества

умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты освоения программы курса**

##### **Знать:**

овладение основными приемами техники и тактики игры;

приобретение необходимых теоретических знаний;

повышение специальной, физической, тактической подготовки обучающихся по баскетболу;

подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

##### **Уметь:**

выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.

выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.

выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.

соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности



самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Планируемые результаты**

В конце обучения учащийся:

*будет знать:*

- историю развития баскетбола
- основные правила игры
- основные судейские жесты
- технику безопасности
- простейшие тактические действия в защите
- простейшие тактические действия в нападении

*будет уметь:*

- выполнять бросок по кольцу, из - под кольца и со средней дистанции
- выполнять ведение «сильной» рукой
- выполнять основные виды передач
- играть в баскетбол по всем правилам
- играть в «стритбол» по всем правилам
- выполнять нормативы ОФП

## **Раздел 2. Содержание программы.**

## 2.1. Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	<b>Введение в программу</b> Вводное занятие, ТБ Беседы о ЗОЖ История развития Правила игры	2	2	-	Опрос
2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	24	-	24	сдача нормативных требований
3	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	16	-	16	сдача нормативных требований
4	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	42	-	42	сдача нормативных требований
5	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия групповые действия командные действия	42	-	42	сдача нормативных требований
6	<b>Соревновательный период</b> (контрольные игры соревнования, турниры по баскетболу)	16	-	16	-
7	<b>Итоговые и показательные занятия</b>	2	-	2	
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>2</b>	<b>142</b>	

## 2.2. Содержание учебно-тематического плана.

## **Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)**

### *Вводное занятие. ТБ*

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

### *Беседа о здоровом образе жизни*

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

### *История и развитие мирового и отечественного баскетбола.*

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди учащихся. Описание игры. Показ наглядных материалов.

### *Правила игры в баскетбол.*

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди учащихся.

## **Раздел 2. Общая физическая подготовка**

### *Строевые упражнения.*

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений  
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

### *Элементы ходьбы и бега*

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

### *Гимнастические упражнения*

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).



Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

#### *Л/а упражнения*

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до

100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

#### *Упражнения в висах и упорах*

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

#### *Подвижные игры*

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробы и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

### **Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

#### *3.1. Развитие физических качеств*

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с



изменением направления до 180 градусов;

бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов;

бег прыжками с одной ноги на другую;

бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу;

то же, но бежать боком, спиной вперед, назад;

короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера;

стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, учащиеся придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю;

многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером;

эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).

*Упражнения на развития прыгучести* (прыжки в высоту с разбега способом

«перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

*Упражнения для развития ловкости и ориентировки* (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену.

Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро;

игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не

успевают увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие в обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения на развитие силовых качеств* (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

*Упражнения на выносливость* (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

*ОРУ на развитие гибкости* (махи, статические упражнения, шпагат).

#### **Раздел 4. Техническая подготовка**

##### *Перемещения баскетболиста.*

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

##### *Техника владения мячом*

##### *Ловля мяча*

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полутскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

##### *Передача мяча*

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.



Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

#### *Броски в корзину*

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из-под корзины. Броски в корзину из 3-х секундной зоны. Штрафной бросок.

#### *Ведение мяча*

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка**

#### *5.1. Индивидуальные действия*

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

#### *5.2 Групповые действия*

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

#### *5.3 Командные действия*

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

### **Раздел 6. Соревновательный период.**

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Республиканские соревнования.

### **Раздел 7. Итоговые и показательные занятия**

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

### **Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в конце учебно-

тренировочного цикла 1 раз в год.

Формы и способы фиксации результатов:

- протоколы контрольных тестов и упражнений, сдача контрольных нормативов;
- учет и анализ результатов игровой деятельности за период обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами. Для оценки освоения программы обучающимися в части технической подготовки используются тестовые упражнения (Приложение 2). Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы (Приложение 3).

#### Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№	Тесты	Класс	Оценка					
			«5»		«4»		«3»	
			М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	5-6	10	11	10,5	11,5	11	12
		7	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		9	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10 м с ведением мяча (сек).	5-6	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		7	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		9	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	5	5	4	4	3	3
		8	6	6	5	5	4	4
		9	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5-6	5	5	4	4	3	3
		7	6	6	5	5	4	4
		8	7	7	6	6	5	5
		9	8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30сек (количество раз).	5-6	19	18	18	17	17	16
		7	20	19	19	18	18	17
		8	21	20	19	18	18	17
		9	22	20	20	19	19	19

#### Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий



## реализации программы

### 4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для двух команд.

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;

### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение.

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития.

№	Тема	Форма	Методы	и	Дидактически	Вид	и
---	------	-------	--------	---	--------------	-----	---

	программы	организации и проведения занятия	приемы организации учебно-воспитательного процесса	и материал, техническое оснащение занятий	форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, Правила	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Общая физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Мячи	Сдача нормативных требований
3	Специальная физическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом	литература, справочные материалы, плакаты, мячи	Сдача нормативных требований
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия,	литература, схемы, справочные материалы, мячи	Сдача нормативных требований

			упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра		
5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи	Сдача нормативных требований
6	Соревновательный период	Коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература	Учебная игра, соревнования
7	Итоговые и показательные занятия	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах	схемы, мячи,	



### Список литературы для педагога

Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник М.: Академия, 2014 - 464 с.

Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112

Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.

Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.

Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208 с.

Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.

Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.

Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.



Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).

Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.

Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.

Теория и методика физической культуры: учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2012 – 464 с

Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

### Список литературы для обучающихся

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агентство «ФАН», 1999г.-224с.; ил. – (серия «спорт»).
3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб. Олимп, – СПб, – 2007г. – 134с.



**Тестовые задания по физической культуре 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

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

- Белый
- +Чёрный
- Жёлтый
- Оранжевый

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

- Чёрный
- +Белый
- Жёлтый
- Оранжевый

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

- 1
- +2
- 3
- 4

**13. Сколько судей должно работать за судейским 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 лицевую 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.

**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.

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№ п/п	Нормативы; испытания.		Младшая возрастная категория		
			выс	сред	низ
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	6,7	6,8
		Д	5,7	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9 м (сек.)	М	10,0	10,6	11,0
		Д	10,3	10,8	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	М	160	130	120
		Д	145	125	110
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	50	38	26
		Д	55	45	30
6	Бег 60 м. (сек.).	М	10,6	11,0	11,8
		Д	10,9	11,2	12,0
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	32	20	16
		Д	30	19	15

+ - без учёта времени

**Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.**

№ п/п	Нормативы; испытания.		Средняя возрастная категория		
			выс	сред	низ
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,5	6,7	6,9
		Д	5,8	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9м (сек.)	М	10,0	10,8	11,6



		Д	10,3	10,9	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	120	105
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	55	45	25
		Д	60	50	30
6	Бег 60 м. (сек.).	М	11,0	11,6	12,0
		Д	11,5	11,8	12,2
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	М	24	28	30
		Д	22	30	32
10	Приседания (кол-во раз/ 1 мин)	М	40	35	30
		Д	35	32	26

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			выс	сред	низ	выс	сред	низ
5	Челночный бег 10 х9 м, сек	27,0	28,5	29,6	27,4	28,8	30,0	
5	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,8	6,0	6,6	7,0	
5	Бег 1000м, мин	5,00	5,30	6,00	5,30	6,00	6,30	
5	Бег 60 м, секунд	10,8	11,2	11,8	11,0	11,6	12,0	
5	Бег 2000 м, мин	Без учета времени						
5	Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130	
5	Подтягивание на высокой перекладине	5	3	2				
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	17	12	7	10	8	3	
5	Наклоны вперед из положения стоя, см	7+	3+	3-	8+	5+	0	
5	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	30	26	20	30	20	15	
5	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	34	32	30	40	36	34	

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ	
		Мальчики	Девочки
	Учащиеся		

	Оценка	выс	сред	низ	выс	сред	низ
6	Челночный бег 10х9 м, сек	27,0	28,5	29,6	27,4	28,8	30,0
6	Бег 30 м, секунд	5,8	6,2	6,7	6,0	6,5	6,9
6	Бег 60 м, секунд	9,9	10,2	11,4	10,2	10,7	11,3
6	Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
6	Прыжки в длину с места	175	165	145	165	155	140
6	Подтягивание на высокой перекладине	6	5	3			
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	20	15	10	15	10	5
6	Наклон вперед из положения стоя	8+	5+	3-	10+	8+	1+
6	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	32	23	32	28	20
6	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	42	38	32	46	40	30

№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	выс	сред	низ	выс	сред	низ
7	Челночный бег 10 х9 м, сек	26,8	27,5	28,6	27,2	28,6	30,0
7	Бег 30 м, секунд	5,5	5,8	6,3	5,7	6,0	6,8
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,30	4,50	5,10	2,40	3,10	3,50
7	Бег 60 м, секунд	9,8	10,4	11,4	10,2	10,9	11,8
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	23	18	13	15	10	6
7	Наклоны вперед из положения стоя	10+	5+	2+	12+	8+	1+
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	42	35	30	34	25	18
7	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	46	44	42	52	50	48



№	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			выс	сред	низ	выс	сред	низ
8	Челночный бег 10 х9 м, сек	26,6	27,4	28,2	27,0	28,2	30,0	
8	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,9	5,3	5,8	6,2	
8	Бег 1000 м, мин	4,00	4,40	5,00	4,30	4,50	5,30	
8	Бег 60 м, секунд	9,8	10,0	10,8	10,0	10,8	11,4	
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20	
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156	
8	Подтягивание на высокой перекладине	8	6	4				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (30 сек)	25	20	15	19	13	9	
8	Наклоны вперед из положения стоя	10+	4+	1+	12+	8+	3+	
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	34	36	30	21	
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	54	48	40	58	50	40	