

**Управление образования администрации  
Тамбовского муниципального округа**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Горельская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании Методического совета школы и рекомендована к утверждению Протокол № 1 от 29 августа 2024 года Руководитель МС _____ Г.Н.Мещерякова	Утверждена  Приказ № 447 от 30 августа 2024г Директор школы _____ Е.И. Колодина
---	--

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

Возраст обучающихся: 11 -16 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Алдашкина Татьяна Владимировна,  
учитель физической культуры

с. Горелое  
2024

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1</b>	<b>Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Горельская средняя общеобразовательная школа»
<b>2</b>	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол»
<b>3</b>	<b>Сведения об авторах</b>	Алдашкина Татьяна Владимировна, учитель физической культуры
<b>4</b>	<b>Сведения о программе</b>	
<b>4.1</b>	<b>Нормативная база</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;</li> <li>- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023);</li> <li>- распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;</li> <li>- приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;</li> <li>- письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные</li> </ul>

		<p>Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</p> <p>- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;</p> <p>- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685 - 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);</p> <p>- Устав Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Горельская средняя общеобразовательная школа».</p>
<b>4.2</b>	<b>Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3</b>	<b>Направленность</b>	Физкультурно - спортивная
<b>4.4</b>	<b>Тип программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
<b>4.5</b>	<b>Вид программы</b>	модифицированный
<b>4.6</b>	<b>Возраст обучающихся по программе</b>	11-16лет
<b>4.7</b>	<b>Продолжительность обучения</b>	1 год (72 часа)

# **1.«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

## **Пояснительная записка**

Программа «Баскетбол» модифицированная, составлена на основе программы «Уроки баскетбола» г. Краснодар, 2009 год, относится к физкультурно – спортивной направленности.

По уровню освоения программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Программа по баскетболу для учащихся 5-9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования 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. Снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми дает возможность и баскетбол. Именно эта игра способствует развитию всех необходимых для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-20 человек.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что очная форма получения дополнительного образования помогает получить представление и начальные навыки, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Отличительная особенность** данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что в ней предусмотрено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

#### **Объем и срок реализации программы**

Срок обучения по программе составляет 1 год, 72 часа.

#### **Адресат программы**

Программа адресована детям от 11 до 16 лет.

#### **Условия набора**

Для обучения принимаются дети, желающие получить навыки и умения владения мячом, игровыми действиями, приёмами передач и бросков, правилам игры в баскетбол.

В этом возрасте дети способны качественно усваивать предлагаемые знания и в случае необходимости могут добывать их самостоятельно, адекватно оценивают результаты собственной работы.

#### **Количество учащихся**

Численный состав учащихся в группе:

10 - 20 человек.

#### **Формы организации занятий**

Освоение программы проходит в очной форме. Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа (90 мин).

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

командная;

групповая;

индивидуальная.

#### **Формы занятий**

В программе применяются тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

#### **Методические условия реализации программы**

##### ***Методы обучения.***

-словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется

использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

### **Формы организации образовательного процесса:**

- групповая;

- индивидуально-групповая.

### **Формы организации учебных занятий**

Для реализации программы используются разнообразные формы проведения занятий:

- тренировочные занятия: технические и тактические приёмы в баскетболе;

- соревнования, спортивные конкурсы, праздники;

- просмотры соревнований: коррекция действий игроков команды;.

- комбинированные занятия;

- контрольно-проверочные, итоговые занятия;

- игра;

- турнир.

Учебный процесс строится следующим образом: теоретический материал дается по единой теме согласно учебно-тематического плана, физические упражнения соответствующего уровня сложности подбираются индивидуально в зависимости от уровня физической подготовленности.

Особое место занимает последовательность в обучении упражнениям и прочность умений и навыков. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать упражнения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Упражнения выполняются, в основном, индивидуально, но могут быть и в парах, и группах.

В зависимости от возможностей, индивидуальных способностей, подготовки учащиеся выбирают их амплуа: нападающий, защитник, центровой.

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми

действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

### **Примерный алгоритм построения занятия:**

1. Организационный момент.
2. Сообщение темы занятия.
3. Разминка.
4. Упражнения на закрепление пройденного материала.
5. Введение нового материала (работа над новой темой, тренировка и выработка основных навыков, повторение ранее изученного материала).
6. Итог занятия. Рефлексия.

### **Педагогические технологии:**

Технология использования в обучении игровых методов: ролевых и других видов обучающих игр. Способствуют расширению кругозора, развитию познавательной деятельности, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности.

Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа) Сотрудничество трактуется как идея совместной развивающей деятельности детей. Суть индивидуального подхода в том, чтобы идти не от учебного предмета, а от ребенка к предмету, идти от тех возможностей, которыми располагает ребенок, применять психолого-педагогические диагностики личности.

Проблемное обучение. В процессе создания в учебной деятельности проблемных ситуаций и организация активной самостоятельной деятельности у учащихся происходит творческое овладение знаниями, умениями, навыками, развиваются мыслительные способности.

Информационно-коммуникационные технологии. Изменение и неограниченное обогащение содержания образования, использование интегрированных курсов, использование источников сети Интернет.

Здоровьесберегающие технологии. Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды деятельности.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа

жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего села, своей страны.

**Задачи программы:**

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Содержание программы**

**Учебный план**



№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Начальная диагностика анкетирование
<b>1</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>1</b>	<b>21</b>	<b>Тестирование.</b>
<b>1.1</b>	Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий.	1	1	0	Опрос.
<b>1.2.</b>	Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Лыжи.	21	0	21	Выполнение заданий, наблюдение
<b>2.</b>	<b>Специальная подготовка</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	
2.1	Упражнения для развития быстроты передвижения.	2	0	2	Выполнение заданий
2.2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств.	2	0	2	Выполнение заданий
2.3	Упражнения для увеличения высоты прыжка.	2	0	2	Выполнение заданий
2.4	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).	3	1	2	Опрос, выполнение заданий
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>16</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	
3.1	Техника нападения: - бросок мяча; - передача двумя руками; - ведение мяча; - передвижения; - остановка; - повороты на месте, в движении.	10	1	9	Беседа с обсуждением выполненных заданий
3.2	Техника защиты: - защитная стойка; - работа ног и передвижение в защите; - выбивание мяча у нападающего во время ведения.	6	1	5	Беседа с обсуждением выполненных заданий

<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
4.1	Тактика нападения	3	1	2	Беседа с обсуждением выполненных заданий, взаимозачет
4.2	Тактика защиты	3	1	2	Беседа с обсуждением выполненных заданий, взаимозачет
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	
5.1	Внутригрупповые игры.	8	1	7	Экспресс – опрос, игры с детьми разноуровневой подготовкой
<b>6</b>	<b>Контрольные и календарные игры участие в соревнованиях</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>9</b>	
6.1	Соревнования муниципальных и региональных этапов	9	0	9	Первенство района по баскетболу, «КЭС - баскет», стрит-бол, товарищеские встречи
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

## Содержание учебного плана

### Вводное занятие.

*Теория:* Цели и задачи команды. Формы предстоящей работы. Знакомство с режимом работы секции по баскетболу. Специфика и особенности игры в баскетбол.

*Практика.* Проведение первоначальной диагностики. Прохождение диспансеризации.

## **Раздел 1 Общефизическая подготовка**

### **1.1 Тема: «Техника безопасности по спортивным играм»**

*Теория.* Беседа. Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Техника безопасности во время игры в баскетбол.

**1.2 Тема: «Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Лыжи».**

*Практика.* Выполнение заданий по видам спорта, наблюдение за правильностью выполнения упражнений.

## **Раздел 2. Специальная подготовка**

### **2.1 Тема: «Упражнения для развития быстроты передвижения».**

*Практика.* Показ и отработка упражнений на скорость выполнения.

### **2.2 Тема: «Упражнения для развития скоростных и силовых качеств».**

*Практика.* Отработка упражнений скоростно – силовой направленности.

### **2.3 Тема: «Упражнения для увеличения высоты прыжка»**

*Практика.* Отработка специальных прыжковых упражнений.

**2.4 Тема: «Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка)».**

*Теория.* Техника безопасности во время бега на выносливость. Работа систем организма во время бега на выносливость.

*Практика.* Кроссовый бег по уровню физической подготовленности.

## **Раздел 3. Техническая подготовка**

### **3.1.Тема: «Техника нападения».**

*Теория:* Просмотр видеоматериала по техническим приёмам в нападении.

*Практика:*

- бросок мяча: двумя руками снизу, одной рукой снизу, двумя руками с места, одной рукой с места;
- передача двумя руками: от груди, с отскоком от пола, от плеча, сверху, снизу, одной рукой от плеча;

- ведение мяча: высокое (скоростное) ведение, с изменением направления, перевод мяча перед собой с шагом в сторону;
- передвижения: правым – левым боком, в стойке баскетболиста;
- остановка: прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, остановка в два шага после ускорения;
- повороты на месте, в движении.

### 3.2 Тема: «Техника защиты»

*Теория:* Просмотр видеоматериала по техническим приёмам в защите.

*Практика:*

- защитная стойка;
- работа ног и передвижение в защите;
- выбивание мяча у нападающего во время ведения.

## Раздел 4. Тактическая подготовка

### 4.1 Тема: «Тактика нападения»

*Теория:* Просмотр видеоматериала по тактическим приёмам в нападении.

*Практика:*

- нападение против зонной защиты;
- нападение против прессинга.

### 4.2 Тема: «Тактика защиты»

*Теория:* Просмотр видеоматериала по тактическим приёмам в защите.

*Практика:*

- личная защита;
- защита прессингом.

## Раздел 5. Игровая подготовка

### 5.1 Тема: «Внутригрупповые игры».

*Теория:* Просмотр видеоматериалов по игровым ситуациям.

*Практика:* подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Мяч капитану», «Рывок за мячом», «Баскетбол с надувным мячом», «Бег пингвинов», «Пятнашки», «Салки с мячом», «Коршун, наседка, цыплята», «Невод», «Солнышко». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «ОФП (общефизическая подготовка)»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний», «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

## Раздел 6. Контрольные и календарные игры участие в соревнованиях.

## 6.1 Тема: «Соревнования муниципальных и региональных этапов»

*Практика:* Участие в соревнованиях муниципальных и региональных этапов по баскетболу, «КЭС - баскет», стрит-болу, товарищеских встречах.

### **Планируемые результаты**

В конце обучения обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности:

#### **метапредметные результаты:**

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- высказывать своё предположение (версию), работать по предложенному учителем плану.
- давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях.
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

#### **личностные результаты:**

- формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

#### **предметные результаты:**

- знания по истории и развитию Баскетбола и олимпийского движения;
- формирование умений и навыков в технических и тактических действиях;

- умение оказывать помощь занимающимся, при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- умение обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

**воспитательные:**

- в процессе занятий воспитывается трудолюбие, взаимовыручка и взаимопонимание;
- формируется уважение к сопернику и понятие «Фэйр плей».

*После прохождения программы обучения учащиеся должны*

знать:	уметь:
- Технику безопасности при занятиях спортивными играми;	- Подбирать форму для занятий баскетболом;
- Историю Российского баскетбола; лучших игроков области и России.;	Выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости, выносливости.;
- Терминологию разучиваемых упражнений, функциональный смысл и направленность воздействия на организм;	- Выполнять специальные упражнения для развития скоростно – силовых способностей.;
- Терминологию баскетбола;	
- Азбуку баскетбола (основные технические приемы).	- Выполнять перемещения в стойке, остановку в два шага и прыжком, выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости; выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

	выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении; вырывать и выбивать мяч;
Основы тактических действий.	- Выполнять личную защиту и нападение против прессинга;
Правила подвижных игр.	- Играть в подвижные игры, предусмотренные данной программой;
Правила соревнований по баскетболу и правила игры.	-Играть в спортивную игру «Баскетбол» по правилам.

## **2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

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

Количество учебных недель – 36

Количество учебных часов – 72

Начало занятий – с 1 сентября, окончание занятий – 31 мая.

Продолжительность каникул– с 1 июня по 31 августа.

### **Условия реализации программы**

#### **Перечень материально-технического обеспечения**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>I группа</b>	<b>II группа</b>
1.	Компьютер	1	1
2.	принтер	1	1
3.	Помещение спортзала (баскетбольная площадка)	1	1
4.	Баскетбольные мячи	20	20
5.	Баскетбольный щит	6	6
6.	Набивные мячи	2	2
7.	Скакалки	20	20
8.	Стойки	6	6

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

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» необходимо:

Помещение для занятий – спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима, спортивный инвентарь для занятий баскетболом, компьютер, принтер, диски, фотоаппарат.

#### **Учебно-методическое обеспечение программы**



<b>№ п / п</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Методы, приёмы</b>	<b>Дидактический материал</b> Файрушин А.М., Программа обучения детского объединения «Баскетбольный клуб»; Федорова Н. В. «Баскетбол, дидактический материал»	<b>Формы поведения итогов</b>
1	Введение в занятия баскетболом	Вводное занятие.	Словесные, организацион ные, практические, аналитические	Наличие баскетбольных мячей, стоек, необходимого инвентаря	Начальная диагностика, анкетирован ие
2	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуаль -ная, подгруппова я, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Положение о соревновани ях по баскетболу.
3	Общефизичес кая подготовка баскетболиста	Индивидуаль -ная, групповая, подгруппова я, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестировани е, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка	Индивидуаль -ная, групповая, подгруппова я, фронтальная,	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи	Зачет, тестировани е, учебная игра, промежуточ

		коллективно-групповая, в парах	занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	на каждого обучающего	ный тест.
5	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
6	Тактическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, фронтальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
7	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки,	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

			Учебная игра.		е
--	--	--	---------------	--	---

### **Информационное обеспечение**

1. <http://sportbymike.ucoz.ru/load/0-0-0-23-20>.
2. <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/130324-uchebno-metodicheskoe-posobie-obuchenie-tehni> - методическая разработка по тактике и технике обучения в баскетболе.
3. [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/baskietbol\\_mietodichieskoie\\_posobiie](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/baskietbol_mietodichieskoie_posobiie) - «Баскетбол» - методическое пособие

### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы.

### **Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в спортивном зале, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться и периодически проветриваться.

### **Формы аттестации**

Для оценки результатов по программе являются:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования (сентябрь-октябрь)
- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования (декабрь)
- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний (апрель-май).
- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

#### Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

#### Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. Бег на короткие дистанции (30,60м);
2. Бег на длинные дистанции (1000м.);
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. Подтягивание на низкой перекладине;
5. Поднимание туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

#### Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

*Формой контроля* технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

#### Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях. Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

**Список литературы**  
**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 2007
2. Гомельский А. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 2006
3. Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006
4. Зельдович Т.А. О методах и организации отбора в спортивные секции по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 2008
5. Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 2007
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения «Физкультура и спорт» Москва, 2006.
7. Нестеровский. Д.И. Теория и методика обучения баскетболу. Москва, 2008
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. Москва, 2004.
9. Сысоев В.И. и др. Особенности физической подготовки баскетболистов в подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2008
10. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 2009
11. Учебная программа по баскетболу «Уроки баскетбола», <http://sportbymike.ucoz.ru/load/0-0-0-23-20>.

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2012г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2010г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2011г
4. Использование сети интернет

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		11 лет			12 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,1	10,6	11,1	9,8	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4х10 м (с)	м	11,5	12,0	12,5	10,9	11,4	11,9
	ж	11,7	12,2	12,7	11,2	11,7	12,2
Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	175	165	155
	ж	160	150	145	166	158	150

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		13 лет			14 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	8,9	9,4	10,1	8,6	9,3	10,0
	ж	10,0	10,4	10,8	9,7	10,1	10,5
Челночный бег 6х10 м (с)	м	16,7	17,7	18,7	16,2	17,2	18,2
	ж	17,8	19,0	20,2	17,7	18,9	20,1
Прыжок в длину с места (см)	м	195	185	170	205	190	175
	ж	170	160	150	175	165	155

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		15 лет			16 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6
Челночный бег 10х10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210
	ж	180	170	160	186	175	164

## Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Девочки		
11 - 12 лет	5	4	3
Выполнять остановку в два шага и прыжком	По технике выполнения		
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток), количество попаданий	3	2	1
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток), количество попаданий	3	2	1
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения		
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+		
Знание простейших правил игры	+		

Учебные нормативы	Девочки		
13 - 14 лет	5	4	3
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения		
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток), количество попаданий	3	2	1
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток), количество попаданий	3	2	1
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения		
Учебная игра по правилам баскетбола	+		
Знание правил игры	+		

Учебные нормативы	Девочки		
15 лет	5	4	3
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения		
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток), количество попаданий	4	3	2
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток), количество попаданий	4	3	2
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения		
Участие в квалификационных соревнованиях	+		
Заполнение технического протокола на игру	+		

Учебные нормативы	Девушки		
16 лет	5	4	3
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек),	30	25	20
Броски со штрафной линии (5 попыток), количество попаданий	5	4	3
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток), количество попаданий	5	4	3
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попытки), количество попаданий	3	2	1
Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности	+		
Знание правил игры и организация судейства	+		



Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия 1 гр.		Форма занятия	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
1-2	сентябрь	08.09	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Вводное занятие. Цели и задачи команды. Формы предстоящей работы. Знакомство с режимом работы секции по баскетболу. Специфика и особенности игры в баскетбол. Проведение первоначальной диагностики.	Спортив ный зал	Входной контроль, тестирование
3-4		15.09	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Соблюдение санитарно- гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. ОФП.	Спортив ный зал	Устный опрос. Тестирование
5-6		22.09	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты передвижения. Показ и отработка упражнений на скорость выполнения. Изучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. ОФП.	Спортив ный зал	Устный опрос Практическая работа
7-8		29.09	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Отработка упражнений скоростно – силовой направленности. Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа

9-10	<b>октябрь</b>	06.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Упражнения для увеличения высоты прыжка. Отработка специальных прыжковых упражнений. Совершенствование передач двумя руками над головой	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
11-12		13.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка). Техника безопасности во время бега на выносливость. Работа систем организма во время бега на выносливость. Кроссовый бег по уровню физической подготовленности. Совершенствование техники передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
13-14		20.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Просмотр видеоматериала по техническим приёмам в нападении. Закрепление техники броска после ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
15-16		27.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Просмотр видеоматериала по техническим приёмам в нападении. Отработка техники поворотов в движении	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
17-18	<b>ноябрь</b>	03.11	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Гимнастические упражнения». Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Передача двумя руками: от груди, с отскоком	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа

							от пола, от плеча, сверху, снизу, одной рукой от плеча		
19-20		10.11	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Акробатические упражнения. «Техника защиты» Просмотр видеоматериала по техническим приёмам в защите. Совершенствовать: защитная стойка; работа ног и передвижение в защите; выбивание мяча у нападающего во время ведения.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
21-22		17.11	14.30-15.15 15.25-16.10		Беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Передачи мяча, ведение мяча. ОФП.	Спортивный зал	Опрос. Практическая работа
23-24		24.11	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика нападения» Просмотр видеоматериала по тактическим приёмам в нападении. Нападение против зонной защиты. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
25-26	декабрь	01.12	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Перевод мяча перед собой с шагом в сторону; - передвижения: правым – левым боком, в стойке баскетболиста. Игра «Брось — поймай»	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
27-28		08.12	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника защиты». Защитная стойка; работа ног и передвижение в защите. Игра «Мяч капитану»	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
29-30		15.12	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Остановка: прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, остановка в два шага после ускорения;	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа

							повороты на месте, в движении. ОФП. Игра «Рывок за мячом»		
31-32		22.12	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа. Просмотр презентации.	2	«Техника защиты». Работа ног и передвижение в защите; выбивание мяча у нападающего во время ведения. ОФП. Игра «Мяч капитану»	Спортивный зал	Текущий контроль
33-34	<b>январь</b>	05.01	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». «Тактика защиты» Передача двумя руками: от груди, с отскоком от пола, от плеча, сверху, снизу, одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления.	Спортивный зал	Муниципальные соревнования по баскетболу.
35-36		12.01	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Развитие общей выносливости: передвижение на лыжах по пересечённой местности. ОФП.	Спортивный зал	Практическая работа
37-38		19.01	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика защиты» Просмотр видеоматериала по тактическим приёмам в защите. Личная защита.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
39-40		26.01	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика нападения» Нападение против прессинга. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
41-42	<b>февраль</b>	02.02	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика защиты». Защита прессингом. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
43-44		09.02	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика нападения». Нападение против прессинга. ОФП. Учебно – тренировочная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
45-46		16.02	14.30-15.15		беседа, практическая работа	2	Отработка техники бросков и передач в движении	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа

			15.25-16.10						
47-48	<b>март</b>	02.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Применение пройденного материала по технической и тактической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
49-50		09.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Совершенствование в технических приемах	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
51-52		16.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков после ведения.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
53-54		23.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Применение техники передач в парах, нападение тройкой. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
55-56		30.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение тройкой. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
57-58	<b>апрель</b>	06.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа. Просмотр презентации.	2	Зонная защита. ОФП. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
59-60		13.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Применение пройденного материала по технической и тактической подготовке	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
61-62		20.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Совершенствование ведения, передач и бросков. Учебная игра. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
63-64		27.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Кроссовый бег по уровню физической подготовленности. Совершенствование техники и тактики нападения	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
65-66	<b>май</b>	04.05	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Кроссовый бег по уровню физической подготовленности. Совершенствование техники и тактики защиты.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
67-68		11.05	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Контрольные упражнения – практические задания в баскетболе.	Спортивный зал	Текущий контроль Тестирование

69-70		18.05	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Контрольные упражнения – ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль Тестирование
71-72		25.05	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа

Календарный учебный график

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия 2 гр.		Форма занятия	Кол- во часо в	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1-2	сентябрь	03.09	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Вводное занятие. Цели и задачи команды. Формы предстоящей работы. Знакомство с режимом работы секции по баскетболу. Специфика и особенности игры в баскетбол. Проведение первоначальной диагностики. Прохождение диспансеризации.	Спортивный зал	Входной контроль, тестирование
3-4		10.09	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Соблюдение санитарно-гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. ОФП.	Спортивный зал	Устный опрос. Тестирование
5-6		17.09	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Упражнения для развития быстроты передвижения. Показ и отработка упражнений на скорость выполнения. Изучение техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте. ОФП.	Спортивный зал	Устный опрос Практическая работа

7-8		24.09	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Отработка упражнений скоростно – силовой направленности. Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
9-10	<b>октябрь</b>	01.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Упражнения для увеличения высоты прыжка. Отработка специальных прыжковых упражнений. Совершенствование передач двумя руками над головой	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
11-12		08.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка). Техника безопасности во время бега на выносливость. Работа систем организма во время бега на выносливость. Кроссовый бег по уровню физической подготовленности. Совершенствование техники передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
13-14		15.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Просмотр видеоматериала по техническим приёмам в нападении. Закрепление техники броска после ведения мяча	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
15-16		22.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Просмотр видеоматериала по техническим приёмам в нападении. Отработка техники поворотам	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа

							в движении		
17-18		29.10	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Гимнастические упражнения». Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Передача двумя руками: от груди, с отскоком от пола, от плеча, сверху, снизу, одной рукой от плеча	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
19-20	ноябрь	05.11	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Акробатические упражнения. «Техника защиты» Просмотр видеоматериала по техническим приёмам в защите. Совершенствовать: защитная стойка; работа ног и передвижение в защите; выбивание мяча у нападающего во время ведения.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
21-22		12.11	14.30-15.15 15.25-16.10		Беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Передачи мяча, ведение мяча. ОФП.	Спортивный зал	опрос
23-24		19.11	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика нападения» Просмотр видеоматериала по тактическим приёмам в нападении. Нападение против зонной защиты. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
25-26		26.11	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Перевод мяча перед собой с шагом в сторону; - передвижения: правым – левым боком, в стойке баскетболиста. Игра «Брось — поймай»	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
27-28	декабрь	03.12	14.30-15.15		беседа, практическая работа	2	«Техника защиты». Защитная стойка;	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая



			15.25-16.10				работа ног и передвижение в защите. Игра «Мяч капитану»		работа
29-30		10.12	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Остановка: прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, остановка в два шага после ускорения; повороты на месте, в движении. ОФП. Игра «Рывок за мячом»	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
31-32		17.12	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа. Просмотр презентации.	2	«Техника защиты». Работа ног и передвижение в защите; выбивание мяча у нападающего во время ведения. ОФП. Игра «Мяч капитану»	Спортивный зал	Текущий контроль
33-34		24.12	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Техника нападения». Передача двумя руками: от груди, с отскоком от пола, от плеча, сверху, снизу, одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. ОФП. Игра «Бег пингвинов»	Спортивный зал	Текущий контроль Практ. работа
35-36	<b>январь</b>	14.01	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Развитие общей выносливости: передвижение на лыжах по пересечённой местности. ОФП.	Спортивный зал	Практическая работа
37-38		21.01	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика защиты» Просмотр видеоматериала по тактическим приёмам в защите. Личная защита.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
39-40		28.01	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика нападения» Нападение против прессинга. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
41-42	<b>февраль</b>	04.02	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	«Тактика защиты». Защита прессингом. ОФП.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая работа
43-44		11.02	14.30-15.15		беседа, практическая работа	2	«Тактика нападения». Нападение против прессинга.	Спортивный зал	Текущий контроль Практическая

			15.25-16.10				ОФП. Учебно – тренировочная игра.		работа
45-46		18.02	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Отработка техники бросков и передач в движении	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
47-48		25.02	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Применение пройденного материала по технической и тактической подготовке	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
49-50	<b>март</b>	04.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Совершенствование в технических приемах	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
51-52		11.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков после ведения.	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
53-54		18.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Применение техники передач в парах, нападение тройкой. Учебная игра.	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
55-56		25.03	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение тройкой. Учебная игра.	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
57-58	<b>апрель</b>	01.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа. Просмотр презентации.	2	Зонная защита. ОФП. Учебная игра.	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
59-60		08.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Применение пройденного материала по технической и тактической подготовке	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
61-62		15.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Совершенствование ведения, передач и бросков. Учебная игра. ОФП.	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
63-64		22.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Кроссовый бег по уровню физической подготовленности. Совершенствование техники и тактики нападения	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа
65-66		29.04	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Кроссовый бег по уровню физической подготовленности. Совершенствование техники и	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа

							тактики защиты.		
67-68	<b>май</b>	06.05	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Контрольные упражнения – практические задания в баскетболе.	Спортив ный зал	Текущий контроль Тестирование
69-70		13.05	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Контрольные упражнения – ОФП.	Спортив ный зал	Текущий контроль Тестирование
71-72		20.05	14.30-15.15 15.25-16.10		беседа, практическая работа	2	Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры.	Спортив ный зал	Текущий контроль Практическая работа

### Диагностическая карта №1

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» группа № 1, 2003 г.р.

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Критерии оценки 0-10				
		Штрафной бросок (10 бросков)	Челночный бег 3х10м с ведением мяча	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м (в одну сторону и обратно)	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	Уровень освоения программного материала (максимум – 40 баллов)

**Диагностика начального уровня развития умений и навыков у детей при работе с баскетбольным мячом.  
Перечень заданий.**

#### Задание 1. Штрафной бросок (10 бросков)

- движения точные, технически правильно выполненные, 5 попаданий -10 баллов;
- движения неточные, 2 попадания -5 баллов;
- движения неточные, 0 попаданий -0 баллов.

#### Задание 2. Челночный бег 3х10м с ведением мяча, (сек).

- движения точные, быстрые, технически выполнены точно - 10 баллов;

- движения медленные, неточные, ошибки в технике выполнения - 5 баллов;
- движения медленные, неточные, по технике выполнения не верные - 0 баллов.

**Задание 3. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м (в одну сторону и обратно), (сек).**

- движения точные, быстрые, технически выполнены точно - 10 баллов;
- движения неточные, ошибки в технике выполнения - 5 баллов;
- движения медленные, неточные, по технике выполнения не верные - 0 баллов.

**Задание 4. Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).**

- движения точные, быстрые, технически выполнены точно - 10 баллов;
- движения неточные, ошибки в технике выполнения - 5 баллов;
- движения медленные, неточные, по технике выполнения не верные - 0 баллов.