

Управление образования Администрации города Ижевска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №73»

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 8
от «29» августа 2024 г.

Утверждено
Директором МБОУ СОШ №73
Е.С. Липина
Приказ №156
от «30» августа 2024 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«Баскетбол»

Уровень сложности: стартовый
Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Кузнецова Виктория
Валерьевна
Учитель физической культуры
МБОУ СОШ №73

Ижевск 2024

Пояснительная записка

Актуальность программы определяется тем, что стратегической задачей и ценностным ориентиром дополнительного образования является содействие модернизации физического воспитания детей, определенной приоритетным направлением государственной политики, стратегией развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101-р., а также основой реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне (ГТО)», введенного Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172.

Реализация программы позволит решить проблему занятости свободного времени детей, развития физических качеств, интереса детей к игре «Баскетбол», удовлетворит потребности обучающихся в активных формах деятельности, оздоровлении, посредством вовлечения в спортивные секции.

Спортивную подготовку обучающихся в системе дополнительного образования можно рассматривать в качестве освоения специализированных физических упражнений с целью развития и совершенствования двигательных навыков и физических качеств обучающихся. Кроме того, реализация программы физкультурно-спортивной направленности обусловлена тем, что в детском возрасте двигательные умения и навыки развиваются наиболее интенсивно. Реализация программы будет способствовать формированию культуры здорового образа жизни учащихся, созданию условий для личностного развития и укрепления здоровья детей, ведущих малоподвижный образ жизни.

Адресат программы – возраст обучающихся 11-18 лет. Для обучения по программе в объединение принимаются дети, имеющие допуск врача. Группы могут быть одновозрастные и разновозрастные. Набор в объединения является свободным, осуществляется на добровольной основе. Наполняемость группы 15 человек. Группы могут быть смешанными (мальчики, девочки).

Объем программы:

- 1 год обучения – учебная нагрузка в год 108 часов, 36 недель.
- 2 год обучения – учебная нагрузка в год 108 часов, 36 недель.
- 3 год обучения – учебная нагрузка в год 108 часов, 36 недель.

Срок освоения программы – 3 года.

Уровень реализации программы – базовый.

Формы организации образовательного процесса – групповые работы, при которой учитель работает с группой учащихся, составленной с учетом наличия у них каких-либо значимых для учебного процесса общих качеств.

Использование педагогических технологий:

- индивидуализация обучения (каждому отводится время, соответствующее его личным способностям и возможностям, чтобы обеспечить усвоение необходимого учебного материала);
- технология коллективной творческой деятельности (организация совместной деятельности, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела).

Виды занятий по программе: учебно-тренировочные занятия; соревнования, свободные беседы, групповые обсуждения профессиональных тем, изучение мастерства ведущих баскетболистов мира; самостоятельные занятия; просмотр видеоматериалов; тестирование по видам подготовки.

Режим занятий – продолжительность занятий составляет

- 1 год обучения – 3 академические часа в неделю – 2 раза в неделю: первое занятие 2 часа, второе занятие 1 час;
- 2 год обучения – 3 академические часа в неделю – 2 раза в неделю: первое занятие 2 часа, второе занятие 1 час;
- 3 год обучения – 3 академические часа в неделю – 2 раза в неделю: первое занятие 2 часа,

второе занятие 1 час;
Язык обучения по программе – русский.

Форма обучения по программе – очная

1.1. Цель и задачи программы

Цель программы -формирование здорового образа жизни, обеспечение необходимых условий для удовлетворения личностных интересов, развития физических качеств обучающихся посредством игры в баскетбол.

С учетом индивидуальных и возрастных психологических особенностей обучающихся, при изучении курса дополнительного образования решаются следующие **основные задачи**:

- учить технике защиты, нападения и тактическим игровым приёмам;
- повысить уровень физической подготовленности;
- воспитывать ответственность, коллективизм, уважение к партнеру и сопернику;
- прививать навыки здорового образа жизни.

1.2. Формы контроля реализации программы

В начале освоения программы проводится стартовый контроль, чтобы выявить исходный уровень знаний. Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, во время контрольных игр, участия в соревнованиях. Контроль теоретических знаний в конце учебного года проводится в форме теста.

Итоговый контроль проводится по окончании освоения программы в виде открытого занятия.

Запланирована промежуточная сдача контрольных нормативов по итогам первого полугодия и по итогам учебного года (см. Приложение 1); итоговая сдача контрольных нормативов по завершению обучения по программе.

1.3. Система оценки учебных достижений обучающихся

Система оценки учебных достижений позволяет проследить связи процесса усвоения программного материала на разных его этапах, поэтому предполагает текущий и итоговый контроль в виде выполнения контрольных нормативов, технических и тактических приемов.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	теория	практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2	Раздел 2. Теоретическая и психологическая Подготовка	7	7		
2.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2.2.	История развития и современное состояние Баскетбола	1	1	-	

2.3.	Регуляция предстартовых состояний	1	1	-	
2.4.	Сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм	1	1	-	
2.5.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	
2.6.	Спортивный инвентарь и уход за ним	1	1	-	
2.7.	Правила баскетбола	1	1	-	
3	Общая физическая подготовка	24	6	18	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
3.1.	Обще подготовительные упражнения	4	1	3	
3.2.	Ловкость и координация движений	4	1	3	
3.3.	Скоростно – силовые качества	4	1	3	
3.4.	Быстрота	4	1	3	
3.5.	Выносливость	4	1	3	
3.6.	Гибкость	4	1	3	
4	Специальная физическая подготовка	33	6	27	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
4.1.	Скоростная выносливость	4	1	3	
4.2.	Скоростно – силовые качества	4	1	3	
4.3.	Взрывная сила	4	1	3	
4.4.	Силовая выносливость	4	1	3	
4.5.	Чувство мяча	17	2	15	
5	Технико – тактическая подготовка	30	8	22	Выполнение спортивных нормативов,

					контроль ные упражне ния
6	Интегральная подготовка	6	2	4	
7	Соревнования	2	1	1	
8	Инструкторская и судейская подготовка	3	1	2	
9	Контрольные испытания	2	1	1	
9.1	Контрольные нормативы	2	-	2	
9.2	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого	108	33	75	

Содержание программы

1. Вводное занятие

Инструктаж по охране труда. Знакомство с целями, задачами образовательной программы, литературой. Общие требования к соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой. Требования к безопасности жизни и здоровья учащихся в особых ситуациях.

2. Теоретические основы спортивной игры в баскетбол 2.1 Физическая культура и спорт в России

Теория. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

2.2. История развития и современное состояние баскетбола

Теория. История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола. Россия – многократный чемпион олимпийских игр и чемпионата мира

2.3. Регуляция предстартовых состояний

Теория. Способы регуляции предстартовых состояний.

2.4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм

Теория. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на работоспособность

2.5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Режим дня. Гигиена тела. Гигиена обуви и одежды. Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Временные противопоказания к занятиям. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

2.6. Спортивный инвентарь и уход за ним

Теория. Баскетбольный мяч. Условия хранения, технические характеристики мяча: отскок, объём, упругость.

2.7. Правила баскетбола

Теория. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Задачи и средства ОФП, их роль в процессе учебно – тренировочных занятий по баскетболу. Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Практика. Развитие основных физических качеств.

3.1. Общеподготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения. Бег: лицом и спиной вперед, ходьба ускоренная и спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

3.2. Ловкость и координация движений. Акробатические упражнения с мячами и без – группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону, согнувшись, с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из и.п. – стоя на коленях, перекат вперёд, прогнувшись. Жонглирование 2-3- мячами.

3.3. Скоростно-силовые качества. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра, с преодолением собственного веса. Прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения); одиночные броски набивного мяча; бег на короткие отрезки (8-15

метров); прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, выпрыгивание на скамейку одной- двумя ногами в максимальном темпе; прыжки со скакалкой;

3.4. Быстрота. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры.

3.5. Выносливость. Легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры. Длительная игра.

3.6. Гибкость. Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты. Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинящиесгибания

– разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движения. Пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с самозахватом.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Особенности и нормативы СФП

Практика. Развитие специальных физических качеств

4.1. Скоростная выносливость. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 метров с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; тоже, но перемещение приставным шагом. Стартовые прыжки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

4.2. Скоростно – силовые качества. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 метров (с общим пробегом за одну попытку 25-35м.). Челночный бег, отрезки. Пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (с массой от 3 до 6 кг.), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному –по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитациях передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Эстафеты. Подвижные игры: (см. Приложение 2).

4.3. Взрывная сила. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.) Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед –вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствия.

4.4. Силовая выносливость. Упражнения с набивными мячами (2-5кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз), в беге. В парах, тройках.

4.5. Чувство мяча. Игра двумя, тремя мячами; игра с быстрой сменой правил; броски и передачи правой и левой рукой.

5. Техничко–тактическая подготовка

Теория. Особенности и основные понятия техники и тактики игры в баскетбол.

Практика. Передвижение по площадке в различных стойках. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основные виды стоек баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

6. Интегральная подготовка

Теория. Правила и нормы поведения во время двусторонних игр.

Практика. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Двусторонние игры.

Мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами техники баскетбола.

7. Соревнования

Теория. Разбор и анализ предстоящих и проведенных игр. Правила и нормы поведения учащихся на соревнованиях.

Практика. Соревнования различного уровня.

8. Инструкторская и судейская подготовка

Теория. Правила баскетбола, судейские жесты и терминология. Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Методика проведения разминки.

Практика. Самостоятельное проведение разминки. Практическое судейство.

9. Контрольные испытания

9.1. Контрольные нормативы

Теория. Контроль практических знаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

9.2. Итоговое занятие

Теория. Контроль теоретических знаний

Практика. Контрольная игра

Ожидаемые результаты :

Личностные:

- приобретение стойкой морально – нравственной позиции

Метапредметные:

- знание способов предупреждения травм и оказания первой помощи;
- знание правил спортивных игр;
- сформированная культура питания.

Образовательные (предметные):

- знание истории развития баскетбола в России и мире, биографий выдающихся спортсменов;
- знание баскетбольных терминов, правил игры и соревнований;
- владение основами технико – тактической подготовки;
- сформированные общие и специальные физические качества

2.2. Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2	Теоретическая и психологическая подготовка	6	6	-	
2.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2.2.	История развития баскетбола	1	1	-	
2.3.	Баскетбол в России и в Удмуртии	1	1	-	
2.4.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1	-	
2.5.	Регуляция предстартовых состояний	1	1	-	
2.6.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1	-	
3	Общая физическая подготовка	21	-	21	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
3.1.	Общеподготовительные упражнения	3	-	3	
3.2.	Ловкость и координация движений	3	-	3	
3.3.	Скоростно – силовые качества	3	-	3	
3.4.	Быстрота	4	-	4	
3.5.	Выносливость	4	-	4	
3.6.	Гибкость	4	-	4	
4	Специальная физическая подготовка	30	6	24	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
4.1.	Скоростная выносливость	4	1	3	
4.2.	Скоростно – силовые качества	4	1	3	
4.3.	Взрывная сила	4	1	3	
4.4.	Силовая выносливость	4	1	3	
4.5.	Чувство мяча	14	2	12	
5	Технико – тактическая подготовка	37	8	29	Выполнение спортивных нормативов,

					контрольн е упражнения
6	Интегральная подготовка	6	2	4	
7	Соревнования	3	1	2	
8	Инструкторская и судейская подготовка	2	1	1	
9	Контрольные испытания	2	1	1	
9.1	Контрольные нормативы	2	-	2	
9.2	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого	108	26	82	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда. Знакомство с целями, задачами образовательной программы, литературой. Общие требования к соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой. Требования к безопасности жизни и здоровья учащихся в особых ситуациях.

2. Теоретическая и психологическая подготовка

2.1. Физическая культура и спорт в России

Теория. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

2.2. История развития баскетбола

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

2.3. Баскетбол в России и в Удмуртии

Теория. Россия - многократный чемпион олимпийских игр и чемпионата мира, кузница спортсменов для Н.В.А. Достижения российской команды в Европе. Удмуртия - А. Кириленко, Р. Авлеев.

2.4. Сведения о строении и функциях организма человека

Теория. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

2.5. Влияние физических упражнений на организм человека

Теория. Влияние физических упражнений на работоспособность.

2.6. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Теория. Режим дня. Гигиена тела. Гигиена обуви и одежды. Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Временные противопоказания к занятиям. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Задачи и средства ОФП, их роль в процессе учебно – тренировочных занятий по настольному теннису. Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Практика. Развитие основных физических качеств.

3.1. Общеподготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкание, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения. Бег: лицом и спиной вперед, ходьба ускоренная и спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

3.2. Ловкость и координация движений. Акробатические упражнения с мячами и без

- группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону, согнувшись, с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из и.п. – стоя на коленях, перекат вперёд, прогнувшись. Жонглирование 2-3- мячами.

3.3. Скоростно – силовые качества. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра, с преодолением собственного веса. Прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения); одиночные броски набивного мяча; бег на короткие отрезки (8-15 метров); прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, выпрыгивание на скамейку одной- двумя ногами в максимальном темпе; прыжки со скакалкой;

3.4. Быстрота. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижны игры.

3.5. Выносливость. Легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры. Длительна игра.

3.6. Гибкость. Мост, махивразные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты.

Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинящие сгибания

- разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движения. Пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с самозахватом.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Особенности и нормативы СФП

Практика. Развитие специальных физических качеств

4.1. Скоростная выносливость. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 метров с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые прыжки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

4.2. Скоростно – силовые качества. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 метров (с общим пробегом за одну попытку 25-35м.). Челночный бег, отрезки. Пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (с массой от 3 до 6 кг.), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитациях передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. *Эстафеты. Подвижные игры:* (см. Приложение 2).

4.3. Взрывная сила. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.) Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, в яме с песком, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед -вверх, назад - вверх, вправо

- вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствия.

4.4. Силовая выносливость. Упражнения с набивными мячами (2-5кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз), в беге. В парах, тройках.

4.5. Чувство мяча. Игра двумя, тремя мячами; игра с быстрой сменой правил; броски и передачи правой и левой рукой.

5. Техничко –тактическая подготовка

Теория. Особенности и основные понятия техники и тактики игры в баскетбол.

Практика. Передвижение по площадке в различных стойках. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основные виды стоек баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

6. Интегральная подготовка

Теория. Правила и нормы поведения во время двусторонних игр.

Практика. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Двусторонние игры. Мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами техники баскетбола.

7. Соревнования

Теория. Разбор и анализ предстоящих и проведенных игр. Правила и нормы поведения учащихся на соревнованиях.

Практика. Соревнования различного уровня.

8. Инструкторская и судейская подготовка

Теория. Правила баскетбола, судейские жесты и терминология. Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Методика проведения разминки.

Практика. Самостоятельное проведение разминки. Практическое судейство.

9. Контрольные испытания

9.1. Контрольные нормативы

Теория. Контроль практических знаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

9.2. Итогово езанятие

Теория. Контроль теоретических знаний

Практика. Контрольная игра

Ожидаемые результаты:

По итогам освоения программы 2 года обучения у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

– знание истории развития мирового спорта, выдающихся спортсменов и их спортивные достижения;

Метапредметные:

– потребность в саморазвитии и самосовершенствовании в тактике и технике игры в баскетбол.

Предметные:

– индивидуальные навыки владения мячом;

– умение выполнять тактические командные взаимодействия в нападении и защите.

2.3. Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практик	
1	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности	1	1	-	
2	Теоретическая и психологическая подготовка	6	4	2	
2.1.	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
2.2.	Психологическая подготовка спортсмена	2	1	1	
2.3.	Баскетбол в мире, России и в Удмуртии	1	1	-	
2.4.	Врачебный контроль и самоконтроль, функциональная диагностика, гигиена.	2	1	1	
3	Общая физическая подготовка	18	0	12	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
3.1.	Общеподготовительные упражнения	3	-	3	
3.2.	Ловкость и координация	3	-	3	
3.3.	Сила	3	-	3	
3.4.	Быстрота	3	-	3	
3.5.	Выносливость	3	-	3	
3.6.	Гибкость	3	-	3	
4	Специальная физическая подготовка	26	0	26	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
4.1.	Скоростная выносливость	4	-	4	
4.2.	Скоростно – силовые качества	4	-	4	
4.3.	Взрывная сила	4	-	4	
4.4.	Силовая выносливость	4	-	4	
4.5.	Чувство мяча	10	-	10	

5	Технико – тактическая подготовка	42	8	34	Выполнение спортивных нормативов, контрольные упражнения
6	Интегральная подготовка	6	2	4	
7	Соревнования	5	2	3	
8	Инструкторская и судейская подготовка	2	1	1	
9	Контрольные испытания	2	1	1	
9.1	Контрольные нормативы	2	-	2	
9.2	Итоговое занятие	2	1	1	
	Итого	108	19	89	

Содержание программы

1. Вводное занятие.

Инструктаж по охране труда. Знакомство с целями, задачами образовательной программы, литературой. Общие требования к соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой. Требования к безопасности жизни и здоровья учащихся в особых ситуациях.

2. Теоретические основы спортивной игры в баскетбол

2.1. Физическая культура и спорт в России

Теория. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

2.2. Психологическая подготовка спортсмена

Теория. Волевая и эмоциональная сфера спортсменов и их регуляция.

Практика. Тестирование

2.3. Баскетбол в мире, России и в Удмуртии

Теория. Россия - многократный чемпион олимпийских игр и чемпионата мира, кузница спортсменов для Н.В.А. Достижения российской команды в Европе. Сборная Удмуртии. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России.

2.4. Врачебный контроль и самоконтроль. Функциональная диагностика. Гигиена.

Теория. Понятие о функциональных пробах. Режим дня. Гигиена тела. Гигиена обуви и одежды. Форма для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом). Временные противопоказания к занятиям. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Практика. Выполнение функциональных проб.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Задачи и средства ОФП, их роль в процессе учебно – тренировочных занятий по настольному теннису. Разностороннее развитие физических качеств. Развитие функциональных возможностей и систем организма спортсмена.

Практика. Развитие основных физических качеств.

3.1. Общеподготовительные упражнения. Строевые и порядковые упражнения: построение, расчёт, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания, изменение направления движения, остановка во время движения шагом и бегом, переход с

шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости и направления движения. Бег: лицом и спиной вперед, ходьба ускоренная и спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами; перекатами с пятки на носок; приставным шагом в одну и другую сторону и др.

3.2. Ловкость и координация движений. Акробатические упражнения с мячами и без - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперед и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад, прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону, согнувшись, с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из и.п. – стоя на коленях, перекат вперед, прогнувшись. Жонглирование 2-3- мячами.

3.3. Скоростно – силовые качества. Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнера, с преодолением собственного веса. Прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения); одиночные броски набивного мяча; бег на короткие отрезки (8-15 метров); прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, выпрыгивание на скамейку одной- двумя ногами в максимальном темпе; прыжки со скакалкой;

3.4. Быстрота. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры.

3.5. Выносливость. Легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры. Длительная игра.

3.6. Гибкость. Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты. Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинящие сгибания

- разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движения. Пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с самозахватом.

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Особенности и нормативы СФП

Практика. Развитие специальных физических качеств

4.1. Скоростная выносливость. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 метров с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые прыжки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.

4.2. Скоростно – силовые качества. Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 метров (в сумме бегом за одну попытку 25-35 м.). Челночный бег, отрезки. Пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (с массой от 3 до 6 кг.), с поясом-отягощением или куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному - по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитациях передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии. *Эстафеты. Подвижные игры:* (см. Приложение 2).

4.3. Взрывная сила. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см. как без отягощения, так и с различными отягощениями (10-20 кг.) Спрыгивание с возвышения 40-60 см. с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, в яме с песком,

как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед -вверх, назад - вверх, вправо - вверх, влево - вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствия.

4.4. Силовая выносливость. Упражнения с набивными мячами (2-5кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз), в беге. В парах, тройках.

4.5. Чувство мяча. Игра двумя, тремя мячами; игра с быстрой сменой правил; броски и передачи правой и левой рукой.

5. Техника –тактическая подготовка

Теория. Особенности и основные понятия техники и тактики игры в баскетбол.

Практика. Передвижение по площадке в различных стойках. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Техника нападения. Основные виды стоек баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника защиты. Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

6. Интегральная подготовка

Теория. Правила и нормы поведения во время двусторонних игр.

Практика. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре. Двусторонние игры. Мини-баскетбол. Подвижные игры с элементами техники баскетбола.

7. Соревнования

Теория. Разбор и анализ предстоящих и проведенных игр. Правила и нормы поведения учащихся на соревнованиях.

Практика. Соревнования различного уровня.

8. Инструкторская и судейская подготовка

Теория. Правила баскетбола, судейские жесты и терминология. Организация и проведение соревнований. Права и обязанности судьи. Методика проведения разминки.

Практика. Самостоятельное проведение разминки. Практическое судейство.

9. Контрольные испытания

9.1. Контрольные нормативы

Теория. Контроль практических знаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

9.2. Итоговое занятие

Теория. Контроль теоретических знаний

Практика. Контрольная игра

Ожидаемые результаты.

По итогам освоения программы 3 года обучения у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- использование самоконтроля состояния здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности;

Метапредметные:

- умение работать в команде, общаться со сверстниками и взрослыми, взаимодействовать в коллективе, выполнять общие задачи, навыки спортивной борьбы.

Образовательные (предметные):

- умение применять технико-тактические действия в игровых ситуациях;
- умение организовывать и проводить судейство;
 - навыки техники защиты, нападения;
- Владение индивидуальными игровыми приёмами;
- умение применять тактические приёмы в игре;
- умение проводить разминку на учебно-тренировочных занятиях.

3. Формы контроля

Формы подведения итогов реализации программы. В начале учебного года проводится сдача нормативов, по итогам которых видно какой уровень спортивной подготовки и какими первоначальными умениями и навыками обладают дети. В конце года проводится повторная сдача нормативов и выполнение контрольного тестирования.

Контроль знаний, умений и навыков. Контроль дает возможность увидеть ошибки, оценить результаты, осуществить коррекцию знаний и навыков; позволяет повысить мотивацию, является средством обучения и развития. Программой предусмотрены следующие виды контроля: наблюдение, самоконтроль, сдача нормативов, теоретический тест.

Оценочные материалы: нормативы контрольных испытаний отражаются в Приложении 1.

Вопросы теоретических тестов по годам обучения представлены в Приложении 2.

Оценочные материалы

Результаты обучения учащихся по программе «Баскетбол»

Показатели планируемых результатов (оцениваемые параметры) Критерии оценивания и отслеживания	Формы и методы отслеживания	Уровни усвоения (что необходимо знать и уметь для каждого уровня)		
		Низкий	Средний	Высокий
ПРЕДМЕТНЫЕ:				
Теория - знание истории развития баскетбола	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- Знание правил игры в баскетбол и его судейство	Теоретический тест	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы
- знание значения физической культуры и спорта, гигиенических основ, принципов закаливания	Устный опрос	Менее 50% верных ответов на вопросы	от 51 до 80% правильных ответов на вопросы	от 81 до 100% правильных ответов на вопросы

- знание правил ТБ на занятиях и соревнованиях	Наблюдение	Соблюдение ТБ только под контролем взрослого	Соблюдение не всех правил ТБ или только по напоминанию	Соблюдает все правила ТБ
Практика - уровень общей и специальной физической подготовленности	Результаты выполнения нормативов	Выполняет упражнения не в полную силу, допускает технические ошибки. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, не соблюдается техника исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.	Выполняет упражнения в полную силу, соблюдая правильную технику исполнения и дыхания. Количественный результат соответствует данному уровню.
- уровень технической и тактической подготовленности	Контрольное выполнение элементов нападения и защиты Результаты соревнований	Слабо владеет базовыми движениями, техника исполнения недостаточно уверенная, не соответствует особенностям вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, но не всегда точное исполнение, техника исполнения частично соответствует особенностям вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.	Владеет базовыми движениями, техника исполнения соответствует особенностям избранного вида спорта. Количественный и качественный результат соответствует данному уровню.
МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ				
• - мотивация к достижению высоких результатов	Наблюдение	Не уверен в себе, выраженные сомнения в конечном результате.	Недостаточная уверенность в собственных силах, не всегда способен показать хороший результат	В значительной мере проявляется уверенность в себе. Выбор сложных заданий и желание их выполнить, стремление довести начатое до конца.
- умение применять полученные навыки в соревновательной	Наблюдение	Не уверен в собственных силах, показывает результат ниже тренировочного	Уверенно держится, но не всегда справляется с предстартовой	Уверенно держится перед соперником, умеет регулировать

деятельности			лихорадкой/ апатией. Результат соответствует тренировочному.	предстартовые психологические состояния. Результат соответствует или превышает тренировочный
- потребность в саморазвитии и самосовершенствовании	Наблюдение	Нет стремления к поиску дополнительной информации, проявление безразличия на занятиях	Переменное проявление интереса к занятиям, поиск дополнительной информации редко, вовлеченность в образовательный процесс недостаточная	Самостоятельный поиск дополнительной информации, проявление интереса к занятиям, активное вовлечение в образовательный процесс
ЛИЧНОСТНЫЕ				
- культура здорового образа жизни - проявление интереса к занятиям физической культурой	Наблюдение	Отсутствие стремления к ведению здорового образа жизни Отсутствие интереса к занятиям ФК	Хорошее знание теоретических аспектов ЗОЖ, но не полное соблюдение принципов на практике Участие в занятиях ФК без проявления инициативы и стремления к самостоятельным занятиям	Активное ведение здорового образа жизни, Проявление стойкого интереса к занятиям ФК

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы
«Баскетбол»

Условные обозначения: **Т** – теория, **П** – практика, **К** – контроль.

Примечание. Июнь – июль - август – каникулы.

Год обучения	Количество часов в неделю	Временные периоды					Всего недель	Всего часов
		Сентябрь-октябрь (по неделям)	Ноябрь-декабрь (по неделям)	Январь-февраль (по неделям)	Март-апрель (по неделям)	Май (по неделям)		
		1-8	9-17	18-24	25-33	34-36	108	324
1	3	ТПКк	ТП	ТП	ТП	ПК	36	108
2	3	ТПК	ТП	ТП	ТП	ПК	36	108
3	3	ТПК	ПК	ТП	ТП	ПК	36	108

4. Методическое обеспечение

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение. Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь: площадка установленных размеров для проведения занятий и соревнований в закрытых помещениях; площадка на улице, соответствующая требованиям правил соревнований; две стойки (основные) со щитами установленного образца; мячи баскетбольные; игровые часы. Спортивная форма для учащихся: костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты. *Так же рекомендуется:* Табло счета; два тренировочных щита с кольцами стандартного размера; стойки для обводки; гимнастическая стенка; гимнастические скамейки и маты; скакалки; мячи набивные; карточки или плакаты по технике и тактике игры в баскетбол.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования данной направленности соответствующей квалификации.

Информационное обеспечение.

Предлагаемые ресурсы:

- <https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа
- <http://academy.mosmetod.ru/kollektsiya/itemlist/category/63-fizicheskaya-kultura> проект «Больше, чем урок» Городской методический центр (г.Москва)
- https://uchebnik.mos.ru/catalogue?studying_level_ids=3,1&subject_ids=20 – Библиотека Московской Электронной Школы
- <http://distance.mosedu.ru/> - дистанционное и электронное обучение (МосОбрТВ; МЭШ; РЭШ; Издательство «Просвещение»; Яндекс.Учебник)
- <http://school-collection.edu.ru/> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов
- <https://uchi.ru/>— интерактивная образовательная онлайн-платформа

Список литературы

Для педагога:

1. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. - Минск: Полынья,1996.
2. Данилов В. А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе. - М: Просвещение,1996.
3. Дулин А. Л. Баскетбол в школе. И.,1996.
4. Железняк Ю. Д., Нестеровский Д. И. «На уроках баскетбола»: Физическая культура в школе. № 12, с. 23-30., 1991.
5. Игнатьева П. В., Чичикин В. Т. Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении. - Нижний Новгород: НГЦ,2005.
6. Ильин Е.П. Психология спорта. Питер,2017
7. Матвеев А. П. «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М.,2005.
8. Преображенский И. Н., Харазянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение,1999.
9. Чумакова П. А. Баскетбол: «Физкультура и спорт», 1996.

Для обучающихся и родителей:

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого, М: Ф и С1988.
2. Барышева Н. В., Виноградов П. А., Жолдак В. И. Физическая культура и здоровый образ жизни. Учебное пособие - Самара,1997.
3. Бондарь А. И. Учись играть в баскетбол. - Минск: Полынья,1996.
4. Куценко Г. И., Новиков Ю. В., Книга о здоровом образе жизни, С-Пб.,1997.
5. Лещинский Л. А. Берегите здоровье, М., Физическая культура и спорт,1995.
6. Преображенский В. С. Доктор Ф и С: советы детям и родителям // 2-е издание М.: Физкультура и спорт,1984.
7. Романова О. Л., Тимакина Е. Н. 127 полезных привычек - полезные навыки // советы родителям М.: УдГУ,2001.

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
11	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6
12	3,8	3,9-4,2	4,3 [^] ,4	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6
13	3,4	3,5-3,9	4,0 [^] ,2	3,8	3,9-4,2	4,3 [^] ,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7 [^] 1,0	4,1-4,3
15	3,4	3,5-3,7	3,8 [^] ,0	3,6	3,7-3,9	4,0-4,2
16	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0 [^] ,2
17-18	3,3	3,4-3,6	3,7-3,9	3,5	3,6-3,8	4,0-4,2
Высота подскока (см)						
11	38	33-37	28-32	36	31-35	26-30
12	41	35-40	30-34	41	35 [^] 10	29-34
13	44	39 [^] 3	34-38	43	37 [^] 12	31-36
14	48	43 [^] 7	39 [^] 12	45	39 [^] 4	34-38
15	54	48-53	41 [^] 7	46	40 [^] 15	35-39
16	61	56-60	50-55	48	41 [^] 17	36 [^] 10
17-18	61	56-60	50-55	48	41 [^] 7	36-40
Бег на 60 м (сек.)						
11	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3
12	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
14	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
15	8,3	8,4-8,9	9,0-9,2	8,8	8,9-9,4	9,5-10,2
16	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9
17-18	8,2	8,3-8,8	8,9-9,1	8,7	8,8-9,3	9,4-9,9

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50/50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
11	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5
12	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5
13	9Д	9,2-9,6	9,7-9,9	9,6	9,7-10,2	10,3-10,9
14	8,7	8,8-9,3	9,4-9,6	9,4	9,5-10,0	10,1-10,7
15	8,2	8,3-8,8	8,9-9,3	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5
16	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
17-18	8,0	8,1-8,7	8,8-9,2	9,0	9,1-9,7	9,8-10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4-5	3	5	4	3
14	6	4-5	3	5	4	3
15	7	5-6	4	6	4-5	3
16	7	5-6	4	6	4-5	3
17-18	7	5-6	4	6	4-5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2-3	1
14	4	4	3	4	2-3	1
15	5	4-5	3	5	3^	2
16	5	4-5	3	5	<i>Б-А</i>	2
17-18	5	4-5	3	5	3^	2
Броски с точек (из 20 раз)						
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9-11	7-8	10	7-9	6
14	12	9-11	7-8	10	7-9	6
15	14	10-13	7-9	11	8-10	7
16	14	10-13	7-9	11	8-10	7
17-18	14	10-13	7-9	11	8-10	7

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Техника нападения

Приемы игры	Начальная подготовка			
	год обучения			
	1-й	2-й	3-й	
Броски по кольцу				
Бросок двумя руками снизу	+			
Бросок одной рукой снизу	+	+	+	
Бросок двумя руками с места	+	+		
Бросок одной рукой с места	+	+	+	
Бросок в прыжке			+	
Бросок крюком				
Бросок с поворотом				
Добивание			+	
Передачи мяча				
Передача двумя руками от груди	+	+	+	
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+	
Передача двумя руками от плеча	+	+	+	
Передача двумя руками сверху	+	+	+	
Передача двумя руками снизу	+	+	+	
Передача одной рукой от плеча	+	+	+	
Передача крюком		+	+	
Передача одной рукой снизу		+	+	
Передача толчком			+	
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+	
Передача одной рукой за спиной			+	
Откидка	+	+	+	
Ведение мяча				
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+	
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+	
Ведение с изменением темпа		+	+	
Ведение с изменением направления	+	+	+	
Ведение с поворотом кругом		+	+	
Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+	
Перевод мяча за спиной		+	+	
Работа ног и другие игры в нападении				

Старты	+	+		
Остановки	+	+		
Повороты	+	+	+	
Обманные движения или финты	+	+	+	
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+	
Прыжки	+	+	+	
Рывки	+	+	+	
Индивидуальное нападение без мяча		+	+	
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях				
Передача и рывок	+	+	+	
Изменение направления движения	+	+	+	
Обман			+	
Внутренний заслон			+	
Наружный заслон			+	
Боковой заслон			+	
Обратный заслон			+	
Задний заслон			+	
Двойной заслон			+	
Поворот кругом с выходом после остановки			+	

Техника защиты

Приемы игры	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	
Защитная стойка				
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+	
Параллельная стойка	+	+	+	
Работа ног и передвижение в защите				
Передвижение приставными шагами	+	+	+	
Бег спиной вперед	+	+	+	
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	+	
Противодействие игроку с мячом	+	+	+	
Противодействие игроку без мяча		+	+	
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+	
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+	
Перехваты		+	+	

Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+	
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+	

Тактика нападения

Приемы игры	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	
Быстрый прорыв	+	+	+	
Нападение против личной защиты	+	+	+	
Нападение перегрузкой		+	+	
Нападение в расстановке пирамидой			+	
Нападение против зонной защиты				
Нападение в расстановке 3-2	+	+	+	
Нападение в расстановке 2-3		+	+	
Нападение в расстановке 1-3-1		+	+	
Свободное нападение против зонной защиты			+	
Нападение против подстраивающейся защиты				
Нападение в расстановке 3-2		+	+	
Нападение в расстановке 2-3			+	
Нападение в расстановке 1-3-1			+	
Нападение против смешанной защиты			+	
Нападение против прессинга				
Нападение против личного прессинга		+	+	
Нападение против зонного прессинга			+	

Тактика защиты

Приемы игры	Год обучения			
	1-й	2-й	3-й	
Согласование индивидуальных приемов игры в защите при групповых взаимодействиях нападающих				
Защита против заслонов	+	+	+	
Защита при численном превосходстве нападающих	+	+		
Двое против одного	+	+	+	
Трое против одного		+	+	

Трое против двоих		+	+	
Четверо против двоих			+	
Четверо против троих			+	
Пятеро против четверых			+	
Защита при численном превосходстве защитников				
Групповой отбор			+	
Защита против первой передачи при быстром прорыве			+	
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру			+	
Командная защита				
Личная защита	+	+	+	
Плотная личная защита		+	+	
Оттянутая личная защита		+	+	
Личная защита с групповым отбором мяча			+	
Личная защита с переключениями			+	
Зонная защита				
Зонная защита в расстановке 1-2-2		+	+	
Зонная защита в расстановке 1-3-1		+	+	
Зонная защита в расстановке 3-2		+	+	
Зонная защита в расстановке 2-1-2			+	
Зонная защита в расстановке 2-2-1			+	
Зонная защита в расстановке 2-3			+	
Зонная защита в расстановке 2-3 с групповым отбором мяча			+	
Комбинированная защита				
Подстраивающаяся защита		+	+	
Зонное начало		+	+	
Личное начало			+	
Смешанная защита «треугольник и двое»			+	
Смешанная защита «квадрат и один»				
Смешанная защита «ромб и один»				
Смешанная защита «Т и один»				
Защита прессингом				
Защита личным прессингом	+		+	
Защита зонным прессингом				
Расстановка 1-2-1-1 на 3/4 или по всей площадке			+	
Смена системы защиты при зонном прессинге 1-2-1-1 по всей площадке			+	
Зонный прессинг 1-2-1-1 на половине			+	

Зонный прессинг в расстановке 2-2-1			+	
Расстановка 1-3-1			+	

Теоретический тест

ВОПРОСЫ ДЛЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Что такое баскетбол?

Баскетбол – это спортивная командная игра, в которой мяч забрасывают руками в корзину – кольцо с сеткой, укрепленное на специальном щите.

2. Когда и где первый раз начали играть в баскетбол?

Играть в баскетбол начали зимой 1891 – 1892 гг. в городе Спрингфилд в штате Массачусетс, на северо-востоке США.

3. Кто придумал игру в баскетбол?

Преподаватель физического воспитания Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит захотел придать больше живости скучным зимним урокам физкультуры и решил занять студентов новой подвижной игрой. Так как мяч забрасывался в корзину, новая игра получила название баскетбол (basket – корзина, ball – мяч).

4. Когда состоялся первый матч?

Первый матч состоялся 15 декабря 1891 г. Играли две команды по 9 игроков в каждой, а мяч забрасывали не в кольца с сетками, а в корзины из-под персиков. Но днем рождения

баскетбола считается 15 января 1892 г., когда были придуманы правила новой игры – всего 13 пунктов. С тех пор баскетбол распространился из Соединенных Штатов по всему свету, став одним из самых популярных видов спорта.

5. Когда были изданы первые официальные правила игры?

В 1894 г. в США были изданы первые официальные правила игры, по которым начали проводить соревнования. Из США баскетбол попал сначала в страны Востока – в Японию, Китай, Филиппины, а затем в страны Европы и Южной Америки.

6. Когда и где впервые начали играть в баскетбол в России?

Впервые в России в баскетбол стали играть в 1906 г. В это время в Санкт-Петербурге существовало спортивное общество «Маяк». Первые регулярные занятия баскетболом в нашей стране связаны именно с деятельностью «Маяка», с членом этого общества С.В. Васильевым, которого позже назовут русским Нейсмитом. С.В. Васильев раздобыл правила баскетбола, перевел их на русский язык и уговорил своих товарищей, которые в ту пору из всех видов спорта признавали только гимнастику, испробовать новинку.

7. Что такое FIBA(ФИБА)?

FIBA (ФИБА) – это Международная федерация баскетбола, которая проводит различные соревнования между баскетболистами разных стран. У FIBA существует рейтинг игры различных команд. То есть команды, играющие в этой организации, получают очки, после чего выстраивается список от самой лучшей команды – к самой худшей. В FIBA играют мужские и женские команды.

8. В каком году была создана Международная федерация баскетбола (FIBA)? FIBA была образована 18 июня 1932 г. на первой международной конференции национальных баскетбольных ассоциаций, состоявшейся в Женеве(Швейцария).

9. Сколько стран было в первом составе МФБ?

У истоков создания ФИФА стояли национальные баскетбольные комитеты восьми стран – это Аргентина, Чехословакия, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния и Швейцария.

10. Что такое НБА?

НБА – это Национальная баскетбольная ассоциация, которая находится в Северной Америке: в США и Канаде. Она возникла 6 июня 1946 года в Нью-Йорке и сначала состояла из двух дивизионов с названием Баскетбольная ассоциация Америки. Всего в лигу входило 11 команд. А в 1949 году эта спортивная организация получила название НБА. В этом же году количество команд в НБА составило уже 17. Сейчас в НБА входит 30 профессиональных клубов, находящихся на территории США и Канады.

11. В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?

В 1947 г.

12. Когда состоялся олимпийский дебют баскетбола?

В 1936 г. на Олимпийских играх в Берлине. В турнире приняли участие мужские команды из 21 страны. Первым олимпийским чемпионом стала команда США.

ВОПРОСЫ ДЛЯ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. В чем заключается цель игры?

Цель игры заключается в том, чтобы забросить наибольшее количество раз мяч в корзину противоположной команды. Для этого игроки передают мяч друг другу или продвигаются, ударяя мяч рукой о площадку, и, приблизившись к щиту, бросают мяч в корзину. Соревнование выигрывает та из двух команд, которая наберет большее количество очков за 40 минут чистого времени.

2. Как подсчитываются очки?

За одно попадание мяча в кольцо может быть засчитано разное количество очков: 1 очко – штрафной бросок;

3 очка – бросок со средней или близкой дистанции (ближе трехочковой линии);

3 очка – бросок из-за трехочковой линии на расстоянии 6 м 75 см (7 м 24 см в).

3. Сколько игроков в каждой команде?

Каждая команда состоит из 10 игроков, один из которых является капитаном. В соревнованиях, где команде предстоит провести более 5 матчей, число игроков может быть увеличено до 12. В игровое время на площадке могут находиться 5 игроков каждой команды.

4. Каковы требования к номерам игроков?

Каждый игрок должен иметь номер на майке спереди и сзади; цифры должны быть однотонными, по цвету контрастными цвету майки, из материала шириной не менее 2 см. Цифры номера на спине – по высоте не менее 20 см, на груди – не менее 10 см. Команда может использовать номера от 4-го до 15-го. Игрокам одной команды не разрешается иметь одинаковые номера.

5. Каковы права и обязанности капитана команды?

Капитан является представителем своей команды и контролирует ее игру. Он может обратиться к судье с вопросами, связанными с толкованием правил или получением необходимой информации, при условии, что делается это в корректной форме. Никто из других игроков не может обращаться к судье. Если капитан команды покидает площадку, он обязан сообщить старшему судье, кто из игроков остается за него.

6. Какова продолжительность игры?

Игра состоит из четырех периодов по 10 минут с перерывами по 2 минуты.

Продолжительность перерыва между половинами игры – 15 минут. Если счет ничейный по окончании четвертого периода, игра продлевается на

дополнительный период продолжительностью 5 минут или на столько периодов

по 5 минут, сколько необходимо, чтобы нарушить равновесие в счете. Команды

должны поменяться корзинами перед третьим периодом. Игра официально начинается спорным броском в центральном круге, когда мяч правильно отбит одним из спорящих.

7. Каковы требования к баскетбольным щитам?

Баскетбольные щиты с корзиной должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала или выкрашены в белый цвет. Размеры баскетбольных щитов должны быть: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали.

8. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

На высоте 3,05 метра от пола.

9. Какими должны быть баскетбольные кольца?

Баскетбольные кольца должны быть из прочной стали, внутренний диаметр 45 см. Пруток кольца должен иметь минимальный диаметр 16 мм, а максимальный 20 мм. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток.

10. Требования к баскетбольному мячу?

Баскетбольный мяч должен иметь сферическую форму и быть оранжевого цвета с традиционным рисунком из восьми вставок и черных швов. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую поверхность с высоты около 1,80 м, измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, измеренную до верхней поверхности мяча, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.

11. Когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?

На Олимпийских играх в Монреале (Канада) в 1976 г. наша женская команда на этих соревнованиях завоевала золотые медали.

12. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?

В 1972 г. на Олимпиаде в Мюнхене.

ВОПРОСЫ ДЛЯ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?

«Живой мяч» – судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для штрафного броска; мяч находится в руках игрока, готового к его вбрасыванию из-

за пределов игровой площадки; «мертвый мяч» – мяч вышел из игры (заброшен в кольцо, не введен в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным или штрафным

броском, после любого сигнала судьи на остановку игры).

2. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?

Технику нападения и технику защиты.

3. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?

Технику передвижений и технику отбора мяча.

4. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

Ловля мяча двумя руками.

5. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным,

позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

Передача мяча двумя руками от груди.

6. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?

Передача одной рукой «крюком».

7. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?

Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке.

8. Что такое фол в баскетболе?

Фол – это совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные.

9. Какие способы нападения применяют в баскетболе?

Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение.

10. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?

Нет, это запрещено правилами соревнований.

11. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?

Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 секунд; нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований.

12. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».

Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируются как ошибку игрока.

13. Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?

Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции.

14. Что такое многократный фол в баскетболе?

Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды.

15. Сколько минутных перерывов может брать тренер за одну игру?

В баскетболе в каждом тайме – по два и в каждой дополнительной пятиминутке – еще по одному. В мини-баскетболе – в каждом периоде по одному.

16. Сколько времени отводится на штрафной бросок?

Пять секунд.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ:

Высокий уровень – правильные ответы 80-100 % вопросов;

Средний уровень – правильные ответы на 50-79 % вопросов;

Низкий уровень – правильные ответы менее, чем на 49 % вопросов.

Программа воспитания

Программа предназначена для планирования и организации системной воспитательной деятельности в кружке. Воспитательная деятельность в кружке «Прикладная ботаника» планируется и осуществляется на основе аксиологического, антропологического, культурно-исторического, системно-деятельностного, личностно ориентированного подходов и с учетом принципов воспитания: гуманистической направленности воспитания, совместной деятельности детей и взрослых, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности, инклюзивности, возрастосообразности

Цель развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Задачи: приобретение соответствующего нормам, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социальнозначимых знаний); опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;

№ п/п	Мероприятия	Сроки
1	Праздничная линейка «Снова вместе»	Сентябрь
3	Неделя творчества, посвященная Дню Матери. Беседа в объединении.	Ноябрь
4	Цикл мероприятий к Новому году	Декабрь
5	«Я хочу, чтобы гордость была за страну, чтоб красивым был прожитый день...», посвященный дню 23 февраля	Февраль
6	Игровая программа «А ну-ка, девочки», посвященная Международному женскому дню	Март
8	Участие в Дне здоровья	Май
9	Участие в товарищеских встречах по баскетболу, футболу, волейболу	В течение года