



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 440  
Приморского района Санкт-Петербурга имени П.В. Виттенбурга**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом ГБОУ школы №440  
имени П.В.Виттенбурга Приморского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол от «28» августа 2021 г. №17

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора ГБОУ школы №440  
Приморского района Санкт-Петербурга  
им. П.В.Виттенбурга

\_\_\_\_\_ М.В.Жирнов  
Приказ №43/16 от «31» августа 2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
образовательная программа  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 7-10 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
Зуев В.А.

Санкт-Петербург  
2021 год

## **1. Пояснительная записка.**

Настоящая программа дополнительного образования имеет **физкультурно-спортивную направленность**

**Актуальность** данной программы в том, что состояние здоровья школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме.

Спортивные игры, такие как баскетбол, являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей.

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

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

Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно-воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, поощряет творческую активность детей.

Упражнения с мячами развивают у детей с общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности.

Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания школьников. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

**Адресат программы.** В секцию «Баскетбол» принимаются учащиеся в возрасте 7-10 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья. При наличии организационно-педагогических условий возможен набор учащихся в группу в течение учебного года.

## **Цели и задачи программы;**

**Цель:** оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время по средствам игры в баскетбол.

### **Задачи:**

#### *Образовательные:*

Обучить двигательным навыкам.

Обучить упражнениям и элементам баскетбола.

#### *Развивающие:*

Развить общие и специфические координационные способности.

Укрепить физическое здоровье.

Совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий.

#### *Воспитательные:*

Воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.

Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.

Воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

### **Условия реализации программы.**

В спортивную секцию «Баскетбол» принимаются все желающие в возрасте от 7 до 10 лет, не имеющие противопоказаний для занятий спортивными играми.

Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

При наличии организационно-педагогических условий возможен набор детей в группы в течение учебного года.

В период **коронавирусной инфекции** допускается проводить занятие по подгруппам при нахождении в помещении половины группы или меньше. Занятия проводятся по классам (основание – Стандарт безопасности деятельности образовательной организации реализующей дополнительные образовательные программы). Набор в группу осуществляется по принципу добровольности.

**Организация электронного и дистанционного обучения** в период коронавирусной инфекции (COVID -19) при реализации дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ в отделении дополнительного образования.



Основными элементами системы ЭО и ДО являются:

- Образовательные онлайн-платформы;
- Цифровые образовательные ресурсы, размещённые на образовательных сайтах;
- Видеоконференции, вебинары;
- Zoom, skype, e-mail;
- Облачные сервисы;
- Социальные сети «ВКонтакте»;
- Электронные носители мультимедийных приложений к учебникам, электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Формы ЭО и ДО, используемые в образовательном процессе, отражают тематику календарно-тематического планирования образовательной программы.

В обучении с применением ЭО и ДО используются следующие организационные формы учебной деятельности:

- Лекция;
- Консультация;
- Семинар;
- Практическое занятие;
- Видеолекция;
- Самостоятельная внеаудиторная работа.

Сопровождение дистанционного курса может осуществляться в следующих режимах:

- Тестирование онлайн;
- Консультации онлайн;
- Предоставление методических материалов;
- Сопровождение офлайн (проверка тестов, контрольных работ, различные виды текущего контроля и промежуточной аттестации).

При использовании ЭО и ДОТ осуществляются следующие виды учебной деятельности:

- Самостоятельное изучение учебного материала;
- Учебные занятия (лекционные и практические);
- Консультации;
- Текущий контроль, промежуточная аттестация.

#### **Срок реализации программы**

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения. Полный объем учебных часов составляет 72 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность учебного часа – 45 минут



Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

### **Методы проведения занятий.**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).
- Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
  - в целом;
  - по частям.

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Формы подведения итогов.

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

### **Формы занятий:**

По традиционной схеме: групповая

Занятия – тренировки в основных видах движений

Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры

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

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

Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

### **Технологии:**

Игровая – ведущая.

Коммуникативная

Личностно – ориентированная

### **Контроль результатов:**

Способы и формы проверки результативности

## **Планируемые результаты**

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

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

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

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;
- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;
- соотнесение целей с возможностями
- определение временных рамок
- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата
- распределение функций между участниками группы
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения цели;
- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- умение задавать вопросы;
- умение получать помощь;
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)

способность принять другую точку зрения, отличную от своей;

способность работать в команде;

выслушивание собеседника и ведение диалога.

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

#### **Знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- историческое развитие баскетбола в России.

#### **Уметь:**

- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Учебный план**

№	Тема	Кол-во часов	В том числе		Форма контроля
			Теория	Практика	
1	Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития	2	2	-	



	1.4 Правила игры				
2	<b>Общая физическая подготовка</b> 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	18	2	16	
3	<b>Специальная физическая подготовка</b> 3.1 Развитие физических качеств	10	2	8	
4	<b>Техническая подготовка</b> 4.1 Перемещения баскетболиста 4.2 Техника владения мячом: 4.2.1 ловля мяча 4.2.2 передача мяча 4.2.3 броски в корзину 4.2.4 ведение мяча	18	2	16	
5	<b>Тактическая подготовка</b> 5.1. индивидуальные действия 5.2. групповые действия 5.3. командные действия	18	2	16	
6	<b>Соревновательный период</b> (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	4	-	4	
7	<b>Итоговые и показательные занятия</b>	2	-	2	
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>	<b>10</b>	<b>62</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2021 г.	25.05.2022 г.	36	72	Один раз в неделю по 2 часа

## Рабочая программа

2021-2022 учебный год

### Задачи:

Главная воспитательная задача педагога в учебном году - формировать у юных баскетболистов:

- положительные личностные качества;
- совершенствовать мотивацию личности ребенка к физическому развитию;
- ответственное отношение к занятиям баскетболом.

### 1. Воспитательные:

- 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.

### 2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

### 3. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболу, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры



## **Планируемые результаты**

По окончании обучения учащиеся получают знания, навыки и умения по основным разделам программы:

### **предметные результаты:**

- познакомятся со значением баскетбола в развитии физических способностей занимающихся;
- освоят правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- разучат технические приемы игры и основы правильной техники;
- освоят контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

### **метапредметные результаты:**

- разовью физические способности учащихся;
- сформируют мотивацию к самосовершенствованию и саморазвитию, самостоятельности, ответственности и активности;
- разовьют кругозор, память, внимательность;

### **личностные результаты:**

- создадут условия для обогащения внутреннего мира, для расширения кругозора;
- сформируют устойчивый профессиональный интерес к данному виду спорта;
- сформируют общественную активность личности, гражданскую позицию, культуру поведения
- воспитают трудолюбие, целеустремленность, настойчивость, аккуратность.

### **Ожидаемый результат.**

К концу первого года обучения учащийся: *должен знать:*

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

*Уметь:*

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

- - играть в «стритбол» по всем правилам
- - выполнять нормативы ОФП

## Календарно – тематическое планирование

2021-2022 учебный год

№ п\п	Название темы	Количество часов	Дата проведения	Корректировка
1	Вводное занятие. Беседа о ТБ,	2		
2	ОФП	2		
3	ОФП	2		
4	ОФП	2		
5	ОФП	2		
6	ОФП	2		
7	ОФП	2		
8	Специальная физическая подготовка	2		
9	Специальная физическая подготовка	2		
10	Специальная физическая подготовка	2		
11	Специальная физическая подготовка	2		
12	Специальная физическая подготовка	2		
13	Специальная физическая подготовка	2		
14	Специальная физическая подготовка	2		
15	Специальная физическая подготовка	2		
16	Техническая подготовка	2		
17	Техническая подготовка	2		
18	Техническая подготовка	2		
19	Техническая подготовка	2		
20	Техническая подготовка	2		



21	Техническая подготовка	2		
22	Техническая подготовка	2		
23	Техническая подготовка	2		
24	Техническая подготовка	2		
25	Техническая подготовка	2		
26	Тактическая подготовка	2		
27	Тактическая подготовка	2		
28	Тактическая подготовка	2		
29	Тактическая подготовка	2		
30	Тактическая подготовка	2		
31	Тактическая подготовка	2		
32	Тактическая подготовка	2		
33	Тактическая подготовка	2		
34	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.	2		
35	Сдача нормативов. Участие в соревнованиях.	2		
36	Итоговое занятие. Показательные игры	2		

## Содержание программы.

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

#### 1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

#### 1.2 Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля.  
Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.

Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

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

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

#### 1.4 Правила игры в баскетбол.

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

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

### *2.1 Строевые упражнения.*

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

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

### *2.2 Элементы ходьбы и бега*

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

### *2.3 Гимнастические упражнения*

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика.

Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

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

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

### *2.4 Л/а упражнения*



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

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

### *2.5 Акробатические упражнения*

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

### *2.6 Упражнения в висах и упорах*

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

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

### *2.7 Подвижные игры*

Теория: Правила подвижных игр

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

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

### *3.1 Развитие физических качеств*

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

Практика: *Упражнения на развития быстроты* (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткиерывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бегпрыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением вразличных направлениях по самостоятельному выбору и



внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек).

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

*Упражнения для развития ловкости и ориентировки* (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на месте и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.)

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

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

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

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

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

##### *4.1 Перемещения баскетболиста.*

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

Остановка в шаге.

##### *4.2 Техника владения мячом*

###### *4.2.1 ловля мяча*

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

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

###### *4.2.2 передача мяча*

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

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

###### *4.2.3 Броски в корзину*

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.



#### *4.2.4 ведение мяча*

Теория: Классификация ведения мяча.

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

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

#### *5.1. Индивидуальные действия*

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

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

#### *5.2 Групповые действия*

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите.

Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

#### *5.3 Командные действия*

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

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

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

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

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутри школьные и районные соревнования.

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

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

Контрольные упражнения	пол	Показатели					
		9 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 4x10 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					
		9 лет			12 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 6x10 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			17-18 лет		
		5	4	3	5	4	3	5	4	3
Бег 100 м (с)	м	14,0	14,5	15,1	13,8	14,4	15,0	13,1	13,7	14,3
	ж	17,2	17,9	18,6	16,2	16,9	17,6	15,8	17,5	18,2
Челночный бег 10x10 м/с	м	27,2	29,0	31,0	24,5	26,0	28,0	25,0	27,0	28,5
	ж	30,5	31,7	33,0	29,5	31,0	32,0	28,6	30,0	31,0
Прыжок в длину с места	м	220	210	195	235	220	210	240	225	215
	ж	180	170	160	186	175	164	185	175	165

### Нормативные требования по СФП

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
9 - 12 лет		



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

### Учебные нормативы

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

### Учебные нормативы

	Мальчики	Девочки
<b>15 лет</b>		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2-4	2-4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападение; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в квалификационных соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

### Учебные нормативы

	Юноши	Девушки
<b>16 – 18 лет</b>		
Передача мяча от груди двумя руками (за 30 сек)	22-35	20-30
Броски со штрафной линии (5 попыток)	3-5	3-5
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	3-5	3-5
Ведение мяча "змейкой" с последующим попаданием в кольцо (3 попыт)	1-3	1-3



## **Система контроля**

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Организация внутришкольных турниров, участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах, проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков, педагогическое наблюдение и анализ документации.

**Текущий контроль** знаний, умений и навыков осуществляется в течение всего учебного года для определения уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Наиболее частой формой текущего контроля умений и навыков – выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий). Результаты текущего контроля фиксируются в карте наблюдений. Основными **критериями оценки работы** учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в баскетбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

**Промежуточный контроль** проводится по окончании каждого полугодия в форме анализа результативности, а также по участию учащихся в баскетбольных турнирах различного уровня. В конце года знания и умения учащихся определяются путем проведения итогового школьного баскетбольного турнира. Результаты фиксируются в карте наблюдений, а также в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

**Итоговый контроль** проводится по окончании обучения по программе. Формы фиксации – анализ спортивной результативности учащихся, участие в баскетбольных соревнованиях различного уровня. Для оценки изменения личностных качеств проводится педагогическое наблюдение, анкетирование и собеседования. Результаты заносятся в диагностическую карту, фиксируются в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

### **Информационные источники, используемые при реализации программы**

#### **Список литературы для педагога:**

1. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры. Ташкент: 2 Ибн. Син.2011.-90с.
2. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 2010. - №7 – с.15-17.
3. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-2009.-№6,7- с.17-18.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям, М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев: Олимпийская литература, 2012.
6. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение,2006.-111с.

7. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол. Киев, 2004.-24с.
8. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС. 2009.
9. Суетнов К.В. Обучение школьников игре в баскетбол/ Учебное пособие. – Алма-Ата, 2005-92с.
10. Суетнов К.В. Баскетбол в 5-8 классах общеобразовательной школы: Учебное пособие, - Алма-Ата, 2007-82с.
11. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (V-VI классах)// Физкультура в школе. – 2003.-№4.-С.13-20.
- 12 .Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебное пособие для студентов педагогических вузов/ под редакцией Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. М.: АКАДЕМИЯ, 2011.
- 13.Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2005.-70с.
14. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2008.-45с.

#### **Список литературы для детей:**

- 1.Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. – М.: Просвещение, 2011
2. Найминова Э. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры. Ростов-на-Дону, 2003
3. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2011.- 60с.
4. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 2005.- 70с.
- 5.
6. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2008.-45с.
7. Яхонтов Е.Р. Мини-баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 2007.-35с.

#### **ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ**

[http://www.basketcity.ru/index.php?id=6&view\\_id=31](http://www.basketcity.ru/index.php?id=6&view_id=31)

<http://www.blackpantera.ru/vospitanie/20594/>

<http://www.ballerbox.com/osnovnye/basketbol-dlya-detej.html>

<http://bambinella.ru/basketbol.php>

<http://www.krugosvet.ru/enc/sport/basketbol.html?>