

Отдел образования Администрации г. Шадринска
МКОУ «Средняя общеобразовательная школа №15»

Принято
на заседании
методического (педагогического) совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.

Утверждаю:
Директор МКОУ «Средняя
общеобразовательная школа №15»
_____ Л.А. Буркова Л.А.
Приказ № 229 от «30» августа 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа военно-патриотического воспитания
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 3 год

Автор-составитель: Шефер Яков Андреевич
преподаватель-организатор ОБЖ

г. Шадринск, 2022г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы	физкультурно-спортивная (Приказ Минпросвещения РФ от 9.11.2018 года № 196).
Актуальность программы	В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место.
Отличительные особенности программы	<p>Отличительной особенностью данной программы является то, что в основе лежит системно-деятельностный подход, который создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен авторский вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.</p> <p>Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.</p> <p>Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.</p> <p>Программа составлена с учетом особенности работы образовательного учреждения и имеет оздоровительное, спортивное и общеразвивающее значение. Поэтому данная программа является программой внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению.</p> <p>Данная программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и на основании рекомендаций Департамента развития системы физкультурно-спортивного воспитания Министерства образования и науки Российской Федерации:</p> <ul style="list-style-type: none">– об увеличении двигательной активности (через различные виды подвижных и спортивных игр);– о развитии физических качеств обучающихся (через использование национальных видов спорта или развитие видов спорта по интересам);
Адресат программы	Программа предназначена для детей общеобразовательной школы, возраст 12-16 лет, 5-9 класс, без особых

	образовательных потребностей и медико-психолого-педагогических характеристик обучающихся																
Срок реализации (освоения) программы	<p style="text-align: center;">Сроки реализации программы</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <thead> <tr> <th>Год обучения</th> <th>Количество часов в неделю</th> <th>Количество учебных недель</th> <th>Всего часов в учебный год</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>5-6 кл. (1 год)</td> <td>3</td> <td>34</td> <td>102</td> </tr> <tr> <td>7-8 кл. (2 год)</td> <td>3</td> <td>34</td> <td>102</td> </tr> <tr> <td>9 кл. (3 год)</td> <td>3</td> <td>34</td> <td>102</td> </tr> </tbody> </table>	Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год	5-6 кл. (1 год)	3	34	102	7-8 кл. (2 год)	3	34	102	9 кл. (3 год)	3	34	102
Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов в учебный год														
5-6 кл. (1 год)	3	34	102														
7-8 кл. (2 год)	3	34	102														
9 кл. (3 год)	3	34	102														
Объем программы	Секция «Баскетбол» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитана на 306 часов.																
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.</p> <p>Особенности организации образовательного процесса (очная, форма обучения, численный состав 15 чел., режим занятий вторник, четверг. Периодичность и продолжительность занятий 2 раз в неделю, 60 мин. перерыв 10 мин. в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <tbody> <tr> <td>Однонаправленные занятия</td> <td>Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.</td> </tr> <tr> <td>Комбинированные занятия</td> <td>Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.</td> </tr> <tr> <td>Целостно-игровые занятия</td> <td>Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.</td> </tr> <tr> <td>Контрольные занятия</td> <td>Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.</td> </tr> </tbody> </table>	Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.	Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.	Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.	Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.								
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техникой, тактикой или физической.																
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.																
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре в баскетбол по правилам.																
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.																
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ)	<i>программа</i> «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.																

Уровни сложности содержания программы	Продвинутый - групповые занятия – 3 года
1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты	
Цель и задачи программы, планируемые результаты	<p>Цель программы – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.</p> <p>Основными задачами программы являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ укрепление здоровья; ✓ содействие правильному физическому развитию; ✓ приобретение необходимых теоретических знаний; ✓ овладение основными приемами техники и тактики игры; ✓ воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; ✓ привитие ученикам организаторских навыков; ✓ повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу; ✓ подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу. <p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни; – воспитание морально-этических и волевых качеств; – дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей; – умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях; – умение оказывать помощь своим сверстникам. <p>Метапредметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – определять наиболее эффективные способы достижения результата; – умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять; – уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей; – организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере; – умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку; – умение вести наблюдение за показателями своего физического развития; <p>Предметные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> – знать об особенностях зарождения, истории баскетбола; – знать о физических качествах и правилах их тестирования; – выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом; – владеть тактико-техническими приемами баскетбола; – знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

1.3.Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

учебный плана на 3 года

	Название раздела программы	1 год обучения			2 год обучения			3 год обучения		
		Количество часов			Количество часов			Количество часов		
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика
1.	Основы знаний	5	1	4	7	1	6	8	1	7
2.	Специальная подготовка техническая	57		57	40		40	36		36
3.	Специальная подготовка тактическая	20		20	30		30	26		26
4.	ОФП	15		15	25		25	20		20
5.	Соревнования Промежуточная аттестация	5		5	10		10	12		12

Содержание программы

Содержание

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Основы знаний

Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу

Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов

Тактические действия в баскетболе

Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Передвижения и остановки без мяча

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево

Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений

Остановки: двумя шагами, прыжком

Прыжки, повороты вперед, назад

Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки)

Ловля мяча

Ловля мяча:

- двумя руками на уровне груди;
- двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)

Передачи мяча

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении

Передача мяча одной рукой от плеча

Передача мяча двумя руками сверху

Ведение мяча

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении)

Ведение мяча с изменением скорости передвижения

Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении)

Ведение мяча в движении с переводом на другую руку

Ведение мяча с изменением направления движения

Ведение мяча с обводкой препятствий

Броски мяча

Бросок мяча двумя руками от груди с места

Бросок мяча одной рукой от плеча с места

Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения

Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке

Штрафной бросок

Отбор мяча

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении

	<p> Вырывание мяча из рук соперника Накрывание мяча при броске Отвлекающие приемы (финты) Финты без мяча Финты с мячом Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом Сочетание приемов без броска мяча в кольцо Сочетание приемов с броском мяча в кольцо Тактика игры Индивидуальные действия в нападении и защите Групповые действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2х1); • взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2х2) • взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»; • взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3х2); • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка») Двусторонняя учебная игра Подвижные игры и эстафеты Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий Игры, развивающие физические способности Физическая подготовка Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости Судейская практика Судейство игры в баскетбол </p> <p style="text-align: center;">Группа первого года обучения</p> <p> Основы знаний (5 часов). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей. </p> <p> Техническая подготовка (57 часов). </p> <p> <i>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</i> Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком. </p> <p> <i>Овладение техникой ведения мяча.</i> Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. </p> <p> <i>Овладение техникой ловли и передачи мяча.</i> Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со </p>
--	---

сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (20 часов).

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1:1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общefизическая подготовка (15 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (5 часов). Принять участие в одних соревнованиях.

Группа второго года обучения

Теория (7 часов). Правила игры. Жесты судей.

Техническая подготовка (40 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы.

Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (30 часов). Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общefизическая подготовка (25 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2–3 × 20–30 м; 2–3 × 30–40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиям от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25–35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются, развернувшись лицом, спиной вперед, затем правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в 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° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). 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, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на 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 через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50–100 м).

Соревнования (10 часов). Принять участие в трех соревнованиях.

Группа третьего года обучения

Теория (8 часов). Правила игры. Жесты судей. Участие в судействе соревнований.

Техническая подготовка (36 часов).

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Совершенствование поворотов без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, развернувшись спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Совершенствование техники ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Ловля высоколетающих мячей. Ловля мяча после отскока от щита. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней и дальней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения. Добивание мяча после отскока от щита. Бросок полукрюком, крюком.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка (26 часов).

Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1), (3:2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Позиционная игра против зонной защиты. Двусторонняя игра.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1:1) (1:2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общеспортивная подготовка (20 часов).

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых. То же, что и во второй год обучения.

Соревнования (12 часов). Принять участие в трех соревнованиях.

Тематическое планирование

**тематическое планирование
1-й год обучения**

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля / промежуточной аттестации
1	Основы знаний	01.09.2022 06.09.2022 08.09.2022 13.09.2022	5	История баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини баскетбола. Жесты судей.	Фронтальная, и групповая, беседа	тест
2	Техническая подготовка	15.09.2022 20.09.2022 22.09.2022 27.09.2022	6	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Фронтальная, и групповая, игровая	зачет
3	Тактическая подготовка	29.09.2022 04.10.2022 06.10.2022 11.10.2022	6	Тактика защиты, нападения.	Фронтальная, и групповая, игровая	зачет
4	ОФП	13.10.2022 18.10.2022	6	Развитие двигательных качеств.	Фронтальная,	зачет

		20.10.2022 25.10.2022			и групповая	
5	Тактическая подготовка	27.10.2022 01.11.2022 03.11.2022 08.11.2022	6	Тактика защиты, нападения.	Фронтальная, и групповая, игровая	зачет
6	Техническая подготовка	10.11.2022 15.11.2022 17.11.2022 22.11.2022 24.11.2022 29.11.2022 01.12.2022 06.12.2022	12	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Фронтальная, и групповая, игровая	зачет
7	Тактическая подготовка (20 часов).	08.12.2022 13.12.2022 15.12.2022 20.12.2022	6	Тактика защиты, нападения.	Фронтальная, и групповая, игровая, игровая	зачет
8	Техническая подготовка	22.12.2022 27.12.2022 29.12.2022 10.01.2023 12.01.2023 17.01.2023 19.01.2023 24.01.2023	12	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Фронтальная, и групповая, игровая	зачет
9	ОФП	26.01.2023 31.01.2023 02.02.2023 07.02.2023	6	Развитие двигательных качеств.	Фронтальная, и групповая	зачет
10	Техническая подготовка	09.02.2023 14.02.2023 16.02.2023	12	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Фронтальная, и групповая, игровая	зачет

		21.02.2023 28.02.2023 02.03.2023 07.03.2023 09.03.2023				
11	Тактическая подготовка	14.03.2023	2	Тактика защиты, нападения.	Фронтальная, и групповая, игровая	зачет
12	Техническая подготовка	16.03.2023 21.03.2023 23.03.2023 28.03.2023 30.03.2023 04.04.2023 06.04.2023 11.04.2023 13.04.2023 18.04.2023	15	Техника передвижений, ведения, передач, бросков.	Фронтальная, и групповая, игровая	зачет
13	ОФП	20.04.2023 25.04.2023	3	Развитие двигательных качеств.	Фронтальная, и групповая	зачет
14	Соревнования	27.04.2023 04.05.2023 11.05.2023 16.05.2023 Даты могут быть другие	5			зачет
	Итого:		102			
<p>В тренировочном процессе участие принимают дети разного возраста и физической подготовленности. В ходе занятия используется комбинированный метод. Когда в течение одной тренировки сочетаются разные разделы и темы (Техника передвижений, ведения, передач, бросков, тактика защиты, нападения, ОФП, правила баскетбола, жесты судьи.)</p>						

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Пример оформления календарного учебного графика

Количество учебных недель	34 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022г. по 31.12.2022 г., 16 учебных недель
Промежуточная аттестация	15.12.2022г.
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 09.01.2023 г.
Второе полугодие	с 10.01.2023 по 31.05.2023 г., 18 учебных недель
Промежуточная аттестация	23.05.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

1. Предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы) в начале учебного года 2. Текущий контроль (наблюдение, анализ, самоанализ, взаимоанализ достижений, отслеживание активности учащихся) 3. Итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений и навыков учащихся на выступлении) в конце учебного года, соревнование.

Материально-техническое обеспечение

Оборудование для игры в баскетбол

Игровая площадка:

Игровая площадка должна представлять собой прямоугольную плоскую твердую поверхность без каких-либо препятствий.

Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки должны быть 28 метров в длину и 15 метров в ширину, измеренные от внутреннего края ограничивающих линий. Для всех других соревнований соответствующие структуры, такие как Зональная комиссия или Национальная Федерация, имеют право утвердить существующие игровые площадки с минимальными размерами 26x14 метров. Все новые площадки должны строиться в соответствии с требованиями, определенными для главных официальных соревнований ФИБА, а именно, 28x15 метров. Высота потолка или расстояние до самого низкого препятствия над игровой площадкой должны быть не менее 7 метров.

Игровая поверхность должна быть равномерно и достаточно освещена. Источники света должны находиться там, где они не будут мешать зрению игроков.

	<p><u>Корзина:</u> Корзина (кольцо с сеткой) находится на высоте 3,05 метра от пола. Кольца должны иметь следующую конструкцию: материал – прочная сталь, минимальный внутренний диаметр 45 см и максимальный внутренний диаметр 45,7 см, окрашен в оранжевый цвет. Кольцо должно крепиться к конструкции щита, верхняя плоскость кольца должна располагаться горизонтально на высоте 3,05 м над поверхностью площадки на равном расстоянии от вертикальных краев щита; ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита; Сетки должны быть изготовлены следующим образом: они должны быть из белого шнура, подвешены к кольцу и сконструированы так, чтобы на мгновение задерживать мяч, когда он проходит через корзину. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см; сетка должна иметь 12 петель для крепления к кольцу; верхняя часть сетки должна быть достаточно жесткой, чтобы предотвратить от: (набрасывания сетки на кольцо и возможного ее запутывания; мяча в сетке или выкидывания его сеткой обратно).</p> <p><u>Щит:</u> Два щита должны быть изготовлены из соответствующего прозрачного материала. Щиты могут быть также изготовлены из другого материала (или материалов), но должны отвечать вышеперечисленным требованиям, и быть окрашены в белый цвет. Размеры щитов должны быть: 1,80 м (+ 3 см) по горизонтали и 1,05 м (+ 2 см) по вертикали. Нижние края щитов должны быть расположены на высоте 2,90 м от поверхности площадки. Лицевая поверхность двух щитов: должна быть гладкой, края должны быть размечены линией, позади кольца наносится прямоугольник. Внешние размеры прямоугольника: 59 см по горизонтали и 45 см по вертикали. Верхний край основания прямоугольника должен находиться на уровне верхней плоскости кольца, все линии должны быть нанесены следующим образом: белым цветом, если щит прозрачный, черным цветом во всех остальных случаях.</p> <p><u>Мяч:</u> Мяч должен иметь форму сферы, и быть установленного оттенка оранжевого цвета. Мяч должен иметь традиционный рисунок из восьми частей, разделенных выемками (швами). Наружная поверхность мяча должна быть изготовлена из кожи, резины или синтетического материала. Он должен быть накачан до такой величины воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты около 1,80 м измеренной от нижней поверхности мяча, отскакивал на высоту, не менее чем около 1,20 м и не более чем около 1,40 м измеренную до верхней поверхности мяча. Ширина швов и/или выемок на мяче не должна превышать 0,6 см. Длина окружности мяча должна быть не менее 74 см и не более 78 см. Вес мяча должен быть не менее 567 г и не более 650 г.</p>
Информационное обеспечение	Видео, интернет источники, которые актуальны и обеспечивают достижение планируемых результатов.
Кадровое обеспечение	Преподаватель-организатор ОБЖ

<p>Методические материалы</p>	<p>Методы обучения; Наблюдение - это целенаправленное восприятие предметов и явлений с помощью органов чувств с целью формирования правильных представлений и понятий, умений и навыков. Опыты - самостоятельно выполняемая учащимися работа по изучению нового материала, требующая практических исследовательских умений с помощью различного оборудования. Практические методы учения – формирование и совершенствование практических умений и навыков в ходе выполнения практических заданий. Беседа - форма овладения учащимися информацией в вопросно-ответном рассуждении, в диалоговом общении. В беседе предусмотрены простые и сложные вопросы, последние формулируются как задачи, а в них выделяются наиболее частные вопросы; после решения каждого вопроса, задачи следует заключение педагога, подводящее итоги работы. Формы организации учебного занятия Фронтальная работа - предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися для достижения ими общей познавательной задачи. Групповая форма - дети на определенном занятии делятся на группы для решения конкретных учебных задач. Каждая группа получает определенное задание (либо одинаковое, либо дифференцированное) и выполняет его сообща под непосредственным руководством лидера группы или педагога. Величина группы различна, в зависимости от содержания и характера работы она колеблется от 3 до 6 человек, в более многочисленных группах невозможно обеспечить активную работу всех членов группы. Изучение теории и применение на практике.</p> <p>Игры с перемещениями игроков</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперед (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша. 2. «Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперед и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперед, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперед до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков. 3. Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков». <p>Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, пробежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда,</p>
-------------------------------	---

последний участник которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1. Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2. «Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3. «Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4. «Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5. «Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6. «Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7. «Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным

образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8. «Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по

порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

Варианты

1. Игроки занимают по кругу различные исходные положения: стоя спиной к центру круга; сидя на полу и др.
2. Игроки передвигаются по кругу ходьбой, медленным бегом, прыжками на обеих ногах, в приседе и т. п.
3. Команды выстраиваются в колонны перед линией старта на одной стороне площадки. На расстоянии 9 м перед ними (в кругах) лежит по волейбольному мячу. Игроки рассчитываются по порядку. Учитель вызывает любой номер, и игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу. Берёт его в руки, выполняет передачу партнёру, стоящему во главе колонны, и получает от него обратный пас. Команда, игрок которой быстрее выполнил две передачи, получает 1 очко. Затем вызываются (в любой последовательности) остальные игроки команды. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

9. Эстафета с передачей баскетбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии 7—8 м. По сигналу первые игроки колонн ударяют баскетбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10. Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с баскетбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11. Игра «Выбивалы». Цель: перемещение по площадке и выбор места.

Инвентарь и оборудование: волейбольный мяч.

Подготовка: группа делится на 3 равных команды. Первая группа на одной стороне зала, вторая на другой стороне зала, и третья группа в середине зала. Дается время 3 мин. Описание игры: за данное время выбить мячом как можно больше игроков. Правила игры: игрок, которого коснулся мяч, выходит из игры.

12. Эстафета «Забрось мяч в кольцо» Цель: совершенствование техники ведения мяча и броска мяча в корзину. Инвентарь и оборудование: баскетбольные мячи. Подготовка: играющие делятся на две команды и выстраиваются в центре зала параллельно, каждая команда лицом к кольцу.

Описание игры: по сигналу игроки разных команд добегают каждый к своему кольцу, стараясь забросить мяч в кольцо и возвращаются в свою команду. Передают мяч следующему игроку, а сами встают в конец колонны.

Правила игры: играют до тех пор, пока все игроки не выполнят задание. Выигрывает команда, у которой больше попаданий в кольцо.

13. «Охотники и утки». Цель: развитие точности движений, ловкости и быстроты реакции. Количество игроков — 10—20. Инвентарь: баскетбольные мячи. Инструкция. Играющие делятся на две команды — «охотников» и «уток». «Охотники» становятся по кругу за чертой, а «утки» произвольно располагаются внутри круга. По сигналу «охотники» стараются запятнать «уток» мячом. Они, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. «Подстреленная утка» выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут «убиты» все «утки». Затем команды меняются ролями. Мыигрывает команда «охотников», которая быстрее запятнала всех «уток».

Методические указания. Игра большой интенсивности. Необходимо следить за тем, чтобы играющие не перевозбудились.

14. «Живая корзина». Цель: развитие точности и улучшение координации движений. Количество игроков — 5—6. Инвентарь: баскетбольные мячи, табуретка. Инструкция. Если нет баскетбольных щитов, то игра может проходить по упрощенным правилам. Площадка размечается условно, вместо щита и баскетбольной корзины на возвышении (табуретке) стоит игрок. Его задача заключается в том, чтобы, не сходя с места, поймать брошенный ему мяч. Игра ведется по упрощенным правилам баскетбола (без аутов). Продолжительность игры — два тайма по 5 минут.

15. "Часовые и разведчики". Подготовка. Играющие делятся на две команды - "разведчиков" и "часовых" - и выстраиваются вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 18-20 м одна от другой. В трёх шагах перед шеренгами проводится линия, а в середине в очерченный кружок кладётся волейбольный мяч.

Содержание игры. Игроки в командах рассчитываются по порядку номеров. Задача команды "разведчиков" - унести мяч за свою линию, задача игроков другой команды - воспрепятствовать этому. Учитель громко называет номер, и игроки, стоящие напротив (имеющие этот номер), подбегают к мячу. Если "часовой" зазевался, "разведчик" хватается мяч и убегает с ним в свой дом, а "часовой" идёт в плен, становится за спиной "разведчика". Если же оба игрока одновременно выбегают на середину, то задача "разведчика" заключается в том, чтобы, выполнив ряд отвлекающих упражнений (движения руками, прыжки на месте и с поворотом, выпады и т.п.), отвлечь внимание "часового" (он повторяет вслед за "разведчиком" эти движения) и унести мяч. Если "разведчик" схватил мяч, но "часовой" настиг его и осалил рукой, пленным становится "разведчик", в противном случае он выигрывает поединок. Игра продолжается до тех пор, пока все номера не примут участия в игре. Пленные подсчитываются и отпускаются в свои команды. Игра повторяется, игроки при этом меняются ролями. Побеждает та команда, которая сумела взять больше пленников.

Правила игры: 1. "Часовой" обязан повторить все движения "разведчика", иначе он проигрывает. 2. Преследовать убегающего игрока можно только до черты его дома. 3. Игрок, уронивший мяч, считается пойманным. 4. Каждый раз мяч ставит на место "разведчик".

16.«Играй, играй мяч не теряй». Задачи. Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке.

Описание игры. Все дети располагаются на площадке и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала воспитателя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Игра повторяется.

Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.

Методические указания. Перед игрой воспитатель называет движение с мячом, которые дети могут выполнять.

Игры с передачей, ловлей мяча

17. «10 передач». Задачи. Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения.

Описание игры. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча.

Методические указания. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.

18. «Обгони мяч». Задачи. Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.

19. «За мячом». Задачи. Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой.

Описание игры. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч против стоящему в колонне ребенку по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мечом. Поймавший тоже передает мяч на против стоящему и отправляется за мячом. Игра продолжается пока все игроки не вернутся на свои места, а мячи не окажутся у водящих.

Методические указания. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.

Игры для обучения ведению мяча

20. «Ловец с мячом». Задачи. Учить детей вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот кого он задел становится водящим, а водящий игроком.

Методические указания. Вначале роль водящего выполняет воспитатель, а в дальнейшем – ребенок, свободно управляющий мячом.

Игры с бросками мяча в корзину.

21. «Пять бросков». Задачи. Учить детей бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость.

Описание игры. Дети располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу воспитателя все дети бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.

Игры с ловлей, передачей и ведением мяча.

22. «Мяч капитану». Задачи. Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера.

Описание игры. Дети делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой площадке. Дети бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану.

Методические указания. Мяч можно вести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

Оценочные материалы

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

ОЖИДАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Нормативы технической подготовки. Первый год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки. Второй год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки. Третий год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Нормативы технической подготовки. Первый год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы технической подготовки. Второй год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы технической подготовки. Третий год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Механизм отслеживания результатов по программе:

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
Бег 100 метров, (сек)	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45

Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	21	15	6

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
Бег 100 метров, (сек)	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	25	15	7

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:

№ п/п	Контрольное испытание	Описание выполнения упражнения	Что отслеживается
1	<i>Перемещени</i>	На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На	Тест служит для оценки

		<i>e 6x5</i>	<p>конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.</p> <p>Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.</p>	<p>перемещения разными способами.</p> <p>Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.</p>	
	2	Комбинированное упражнение	<p>В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4 набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к</p>	<p>Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.</p> <p>Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.</p>	

		<p>средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева направо, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подбрав мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца.</p>	
3	<i>Броски с точек</i>	<p>Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5 бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, сначала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек.</p>	<p>Тест позволяет определить у бас-кетболистов точ-ность попадания мяча в корзину с разного расстоя-ния и под разным углом.</p> <p>Учитывается количество попа-даний мяча в корзину.</p>
4	<i>Штрафной бросок</i>	<p>Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков.</p>	<p>Тест позволяет определить точ-ность попадания штрафных брос-ков.</p> <p>Оценивается количество попа-даний в корзину из 30 бросков.</p>

Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, - М.: Просвещение, 2013. -112с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., «Просвещение», 1976. 111 с. авт.: В.А. Голомазов, В.Д. Ковалев, А.Г. Мельников.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. - М.: Советский спорт. 2005. - 112 с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.
5. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011. -61 с. - (Стандарты второго поколения).
6. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - 2-е изд., испр. И доп. - М.: Издательский центр “Академия”, 2001. -480 с.

Дополнительные обобщающие материалы

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н.

Казакова. – М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. – М. : Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. – М. : ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. – М. : Просвещение. 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5–7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. – М. : Просвещение, 1998.

Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие / Д.И. Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И. Лях - М.: Просвещение, 2001
4. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов. - М.: Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя / В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. - М.: Просвещение, 1997.
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев. ФиС, 2000.
7. «Теория и методика физической культуры Спб . издательство «Лань», 2003».
8. «Физическая культура» Н.В. Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия», 2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.: ИД «Форум», 2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. - М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Дополнительная литература

1. *Гомельский, А. Я.* Баскетбол: секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: Агентство «Файр», 1997.

2. *Баскетбол* : учеб. для вузов физической культуры / под общ. ред. Ю. М. Портнова. – М.: ФиС, 1997. – 476 с.
3. *Дулин, А. Л.* Баскетбол в школе : учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / А. Л. Дулин. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ижевск, 1996.
4. *Каинов А. Н.* Методика подбора средств баскетбола для уроков физической культуры в общеобразовательной школе / А. Н. Каинов, В. Е. Калинин. – Волгоград : ВГАФК, 2008. – 72 с.
5. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания для 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: ФиС, 1998. – 496 с.
7. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
8. *Железняк, Ю. Д.* Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения : учеб. для студентов высших пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова, В. П. Савина. – 2-е изд., стереотип. – М. : Академия, 2004. – 520 с.
9. *Физическая культура. 1–11 кл.* : программы для общеобразовательных учреждений / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2002. – 96 с.
10. *Физическое воспитание учащихся 10–11 классов*: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998.– 112 с.
11. *Физическое воспитание учащихся 5–7 классов*: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 152 с.
12. *Физическое воспитание учащихся 8–9 классов*: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 141 с.
13. *Фурманов, А. Г.* Волейбол на лужайке, в парке, во дворе / А. Г. Фурманов. – М.: ФиС, 1982.

--	--