

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8  
ИМЕНИ СИБИРЦЕВА А.Н.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ СОШ №8  
имени Сибирцева А.Н.  
№ Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**  
Физкультурно-спортивной направленности

**Баскетбол**

(наименование программы)

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Срок реализации программы: 37 недель

Количество часов: 74 часа

Педагог, реализующий программу  
Аиткулов Рашит Ахатович

Педагог дополнительного образования  
(Ф.И.О. учителя полностью, должность)

### *Аннотация*

Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Дополнительные рабочие программы в области физической культуры и спорта, направлены на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на нагрузку 2 часа в неделю, 74 часа в год и рассчитана на возраст учащихся: 12-14 лет.

**ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

**Наименование образовательной организации: МБОУ СОШ № 8 имени Сибирцева А.Н.**

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Аиткулов Рашит Ахатович
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Приказом директора школы МБОУ СОШ №8 имени Сибирцева А.Н., № Ш8-13-202/3 от 29.04.2023 года
Уровень программы	Базовый
Информация о наличии рецензии	Нет
Цель	Удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой баскетбол.
Задачи	<i>Образовательные:</i> - обучить техническим и техническим приемам баскетбола; - научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку. <i>Развивающие:</i> - развить координацию движений и основные физические качества; - развивать двигательные способности; - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга. <i>Воспитательные:</i> - воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки; - воспитывать дисциплинированность; - прививать стойкий интерес к занятиям баскетболом, приучать к игровой обстановке; - способствовать снятию стрессов и раздражительности.
Планируемые результаты освоения программы	<i>Предметные:</i> – излагать факты истории развития Баскетбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека; – технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в Баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; – применять в игре изученные тактические действия и приёмы;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>– соблюдать требования техники безопасности на занятиях Баскетболом;</li> <li>– знать терминологию и правила игры в Баскетбол;</li> <li>– соблюдать правила игры;</li> <li>– регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.</li> </ul> <p><i>Личностные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>– управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;</li> <li>– проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul> <p><i>Метапредметные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;</li> <li>– активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;</li> <li>– доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 / 74
Возраст обучающихся	12-14 лет
Образовательные форматы	Групповые, индивидуальные
Методическое обеспечение	<p><i>Для педагога:</i></p> <p>Амалин М. Е. Тактика Баскетбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.</p> <p>Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2010.</p> <p>Голомазов В. А., Ковалёв В. Д., Мельников А. Г. Баскетбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 2019.</p> <p>Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2015.</p> <p>Журнал «Физкультура в школе» №3. 2018.</p> <p>Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2011.</p> <p>Ивойлов А. В. Баскетбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 2014.</p> <p>Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2011.</p> <p>Перльман М. Специальная физическая подготовка Баскетболистов. Москва, «Физкультура и спорт»2015.</p>

	<p>Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для Баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.</p> <p><i>Для детей:</i></p> <p>Баскетбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.</p> <p>Железняк Ю. Д. К мастерству в Баскетболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978.</p> <p>Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный Баскетболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.</p> <p>Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для Баскетболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2015.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Спортивный зал.</li> <li>2. Баскетбольная площадка.</li> <li>3. Баскетбольные кольца.</li> <li>4. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.</li> <li>5. Баскетбольные мячи 16 штук.</li> <li>6. Набивные мячи 12 штук.</li> <li>7. Скакалки 20шт.</li> </ol>

## Пояснительная записка

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- [Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Закон об Образовании в Российской Федерации» \(с изменениями и дополнениями\).](#)
- [Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»](#)
- [Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”](#)
- [Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 N 816. "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".](#)
- [Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" \(вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ \(включая разноуровневые программы\)\)".](#)
- [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" \(вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила..."\) \(Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573\)](#)
- [Постановление Администрации города Сургута от 22 декабря 2020 года N 9693 Об утверждении стандарта качества муниципальных услуг \(работ\) в сфере образования, оказываемых \(выполняемых\) муниципальными учреждениями, подведомственными департаменту образования Администрации города, и признании утратившими силу некоторых муниципальных правовых актов \(с изменениями на 28 февраля 2022 года\)](#)
- [Постановление Администрации города от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» \(с изменениями и дополнениями\)](#)

Реализация образовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

*Направленность* - физкультурно-спортивная.

*Актуальность:* Данная программа является актуальной и востребованной, поскольку занятия Баскетболом являются общедоступными, способствуют положительному оздоровительному эффекту, повышению социального статуса ребенка, профилактике вредных привычек и правонарушений. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в занятия спортом в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в объединении способствуют повышению самооценки.

*Новизной и отличительной особенностью* программы является то, что она опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в выполнении социального в привитии детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

*Отличительной особенностью* данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого

результата в игре, а также внедрение в тренировочный процесс активной психологической подготовки.

*Адресат программы.* Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, от 12 до 14 лет.

*Уровень программы* – базовый, *объем* - 74 часа в год.

*Срок реализации программы* - 1 год.

*Формы обучения* – очная.

В дни отмены занятий (в период карантина, активированных дней, дистанционном обучении и т.п.) реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 23 августа 2017 г. № 816, Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального от 20.03.2020 (письмо Министерства Просвещения РФ «О направлении рекомендаций» от 19.03.2020 №ГД-39/04), Положением об организации деятельности МБОУ СОШ № 8 имени А.Н. Сибирцева в дни отмены учебных занятий, иными локальными нормативными актами школы.

*Режим занятий* – программой предусматривается 74 занятия (2 часа в неделю) в течение одного учебного года. Время одного занятия 40 минут.

### ***Цели и задачи программы***

***Цель программы:*** удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом посредством занятий спортивной игрой баскетбол.

***Задачи программы:***

*Образовательные:*

- обучить техническим и техническим приемам баскетбола;
- научить правильно регулировать индивидуальную физическую нагрузку.

*Развивающие:*

- развить координацию движений и основные физические качества;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

*Воспитательные:*

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- прививать стойкий интерес к занятиям Баскетболом, приучать к игровой обстановке;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

**Учебно-тематический план программы**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	24	В процессе занятий	24	Анкетирование Собеседование Наблюдение самоконтроль
2	Техника нападения	15	В процессе занятий	15	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
3	Техника защиты	11	В процессе занятий	11	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
4	Специальная физическая подготовка	12	В процессе занятий	12	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
5	Интегральная подготовка	3	В процессе занятий	3	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
6	Контрольные нормативы	4	В процессе занятий	4	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
7	Судейская практика	1	В процессе занятий	1	самоконтроль
8	Теория	4	4		
	Итого часов:	74	4	70	

**Содержание учебного плана**

**1. Общая физическая подготовка.**

Выполнение ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития навыков быстроты, ответных действий, прыгучести. Развитие гибкости. Совершенствование навыков выполнения строевых упражнений, ОРУ для мышц рук, плечевого пояса. Прыжки. Развитие выносливости.

**2. Техника нападения.**

Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху двумя руками, над собой. Подачи мяча. Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком через сетку в прыжке, после перемещения.

**3. Техника защиты.**



Перемещения и стойки. Прием сверху двумя руками. Прием снизу двумя руками. Прием мяча с подачи.

#### *4. Специальная физическая подготовка.*

Стойки, перемещения Баскетболиста. Подводящие упражнения для приема и передач, подач. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий, прыгучести. Прыжковая и силовая работа

#### *5. Интегральная подготовка.*

Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изученным техническим приемам и выполнение этих же приемов.

#### *6. Контрольные нормативы.*

Прыжок в длину с места. Бег 30м. Бросок набивного мяча (1 кг) из п.сед на полу. Тестирование по ОФП. Передача мяча в парах, над собой. Подача мяча.

#### *7. Судейская практика.*

Проведение упражнений по построению и перестроению группы. Освоение терминологии принятой в Баскетболе. Овладение командным голосом.

#### *8. Теория*

Физическая культура и спорт в России. ТБ на занятиях по Баскетболу. Развитие Баскетбола. Основы техники и тактики игры Баскетбол. Нагрузка и отдых.

### Календарный учебный график

№ п.п.	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.09	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	ТБ на занятиях по баскетболу.	спортзал	Собеседование
2	Сентябрь	05.09	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Строевые упражнения. Бег 30 м.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
3	Сентябрь	08.09	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
4	Сентябрь	12.09	18:20-19:00		1	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	спортзал	
5	Сентябрь	15.09	18:20-19:00		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	
6	Сентябрь	19.09	18:20-19:00		1	Стойки и перемещения.	спортзал	
7	Сентябрь	22.09	18:20-19:00		1	Прием мяча двумя руками.	спортзал	
8	Сентябрь	26.09	18:20-19:00	учебно-тренировочная игра	1	Прием мяча после отскока от стены	спортзал	
9	Сентябрь	29.09	18:20-19:00		1	ОРУ для мышц плечевого пояса.	спортзал	
10	Октябрь	03.10	18:20-19:00		1	Развитие скоростно-силовой выносливости.	спортзал	
11	Октябрь	06.10	18:20-19:00		1	Прием мяча двумя руками	спортзал	
12	Октябрь	10.10	18:20-19:00		1	Прием мяча двумя руками.	спортзал	

13	Октябрь	13.10	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	
14	Октябрь	17.10	18:20-19:00		1	Упражнения для приема и передач.	спортзал	
15	Октябрь	20.10	18:20-19:00		1	Прием наброшенного мяча партнером	спортзал	
16	Октябрь	24.10	18:20-19:00	занятие-игра	1	Штрафной бросок.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
17	Октябрь	27.10	18:20-19:00		1	Развитие гибкости.	спортзал	
18	Ноябрь	03.11	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Упражнения для приема и передач.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
19	Ноябрь	07.11	18:20-19:00		1	3-х очковые броски.	спортзал	
20	Ноябрь	10.11	18:20-19:00		1	Броски с 2-х шагов.	спортзал	
21	Ноябрь	14.11	18:20-19:00		1	Передвижения правым левым боком.	спортзал	
22	Ноябрь	17.11	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
23	Ноябрь	21.11	18:20-19:00		1	Передачи мяча в парах.	спортзал	
24	Ноябрь	24.11	18:20-19:00		1	Передачи мяча отскок от пола	спортзал	
25	Ноябрь	28.11	18:20-19:00		1	Комплекс ОРУ на развитие прыжка.	спортзал	
26	Декабрь	1.12	18:20-19:00		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	Выполнение самостоятельной

				учебно-тренировочная игра				практической работы. Наблюдение самоконтроль
27	Декабрь	05.12	18:20-19:00		1	Тактика нападения.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение
28	Декабрь	08.12	18:20-19:00	занятие-игра	1	3-х секундная зона.	спортзал	самоконтроль
29	Декабрь	12.12	18:20-19:00		1	Круговая тренировка	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение
30	Декабрь	15.12	18:20-19:00		1	Подвижная игра «Крестики нолики».	спортзал	самоконтроль
31	Декабрь	19.12	18:20-19:00		1	Упражнения для броска и передач.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение
32	Декабрь	22.12	18:20-19:00	занятие-игра	1	Тактика защиты.	спортзал	самоконтроль
33	Декабрь	26.12	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Подвижные игры с элементами баскетбола.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы.
34	Декабрь	29.12	18:20-19:00		1	Развитие скоростно-силовых качеств.	спортзал	Наблюдение
35	Январь	09.01	18:20-19:00		1	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение
36	Январь	12.01	18:20-19:00	занятие-игра	1	Чередование упражнений на развитие различных качеств	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение
37	Январь	16.01	18:20-19:00		1	Повороты из различных положений.	спортзал	Наблюдение

38	Январь	19.01	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Подводящие упражнения для штрафного броска.	спортзал	самоконтроль
39	Январь	23.01	18:20-19:00		1	Ритм разбега в три шага	спортзал	
40	Январь	26.01	18:20-19:00		1	Финты на месте	спортзал	
41	Январь	30.01	18:20-19:00		1	Техника и тактика защиты и нападения.	спортзал	
42	Февраль	02.02	18:20-19:00	учебно-тренировочная игра	1	Метание малого мяча с места	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение Выполнение самостоятельной практической работы.
43	Февраль	06.02	18:20-19:00		1	Бросок движение кистью.	спортзал	
44	Февраль	09.02	18:20-19:00		1	Освоение терминологии принятой в баскетболе.	спортзал	
45	Февраль	13.02	18:20-19:00	занятие-игра	1	Прыжки в высоту.	спортзал	Наблюдение Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение
46	Февраль	16.02	18:20-19:00		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
47	Февраль	20.02	18:20-19:00		1	броски мяча.	спортзал	
48	Февраль	23.02	18:20-19:00		1	Передача в 3 –х секундную зону.	спортзал	
49	Февраль	27.02	18:20-19:00		1	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	спортзал	
50	Март	02.03	18:20-19:00	учебно-тренировочная игра	1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение
51	Март	06.03	18:20-19:00		1	Броски мяча от груди в кольцо.	спортзал	
52	Март	09.03	18:20-19:00		1	Подбор мяча после броска. Контратака.	спортзал	

53	Март	13.03	18:20-19:00		1	Подвижная игра «Два капитана».	спортзал	
54	Март	16.03	18:20-19:00	занятие-игра	1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	
55	Март	20.03	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	спортзал	
56	Март	23.03	18:20-19:00		1	Тактика нападения и защиты.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение Выполнение самостоятельной практической работы.
57	Март	27.03	18:20-19:00		1	Гигиена. Самоконтроль.	спортзал	
58	Март	30.03	18:20-19:00		1	Бег с изменением направления	спортзал	
59	Апрель	03.04	18:20-19:00		1	Встречная эстафета с мячом.	спортзал	
60	Апрель	06.04	18:20-19:00	учебно-тренировочная игра	1	Штрафные броски.	спортзал	Наблюдение Выполнение самостоятельной практической работы.
61	Апрель	10.04	18:20-19:00		1	Прыжки в высоту с места.	спортзал	
62	Апрель	13.04	18:20-19:00		1	Развитие быстроты ответных действий	спортзал	
63	Апрель	17.04	18:20-19:00	учебно-тренировочная игра	1	Тестирование по ОФП.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение Выполнение самостоятельной практической работы.
64	Апрель	20.04	18:20-19:00		1	Контратаки.	спортзал	
65	Апрель	24.04	18:20-19:00		1	Развитие общей выносливости.	спортзал	
66	Апрель	27.04	18:20-19:00		1	Прыжковая и силовая работа	спортзал	

67	Май	04.05	18:20-19:00		1	Совершенствование паса от груди	спортзал	Наблюдение
68	Май	08.05	18:20-19:00	комбинированное занятие	1	Чередование тактических действий	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы.
69	Май	11.05	18:20-19:00		1	Развитие выносливости.	спортзал	
70	Май	15.05	18:20-19:00		1	Подводящие упражнения броска 18.05с 3-х шагов.	спортзал	
71	Май	18.05	18:20-19:00		1	Блок22.05ировка броска, передачи25.05	спортзал	
72	Май	22.05	18:20-19:00		1	Нагрузка и отд29.05ых.	спортзал	
73	Май	25.05	18:20-19:00	учебно-тренировочная игра	1	Ведение мяча, передачи в парах, финты. Тестирование по ОФП.	спортзал	Выполнение самостоятельной практической работы. Наблюдение самоконтроль
74	Май	29.05	18:20-19:00		1	Прыжки в высоту с места.	спортзал	

## ***Планируемые результаты реализации программы***

### *Предметные:*

- излагать факты истории развития Баскетбола, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, меняющиеся в Баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать требования техники безопасности на занятиях Баскетболом;
- знать терминологию и правила игры в Баскетбол;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований.

### *Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### *Метапредметные:*

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.



*Календарно-тематическое планирование для групп на 2022-2023 учебный год*

№	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	1 группа	
				План	Факт
1	Теория	ТБ на занятиях по баскетболу.	1	01.09	
2	ОФП	Строевые упражнения. Бег 30 м.	1	05.09	
3	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	08.09	
4	Контрольные испытания	Прыжок в длину с места. Бег 30м.	1	12.09	
5	ОФП	Развитие быстроты ответных действий	1	15.09	
6	Техника нападения	Стойки и перемещения.	1	19.09	
7	Техника защиты	Прием мяча двумя руками.	1	22.09	
8	Техника защиты	Прием мяча после отскока от стены	1	26.09	
9	ОФП	ОРУ для мышц плечевого пояса.	1	29.09	
10	ОФП	Развитие скоростно-силовой выносливости.	1	03.10	
11	Техника защиты	Прием мяча двумя руками	1	06.10	
12	Техника защиты	Прием мяча двумя руками.	1	10.10	
13	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	13.10	
14	СФП	Упражнения для приема и передач.	1	17.10	
15	Техника защиты	Прием наброшенного мяча партнером	1	20.10	

16	Техника нападения	Штрафной бросок.	1	24.10	
17	ОФП	Развитие гибкости.	1	27.10	
18	СФП	Упражнения для приема и передач.	1	03.11	
19	Техника нападения	3-х очковые броски.	1	07.11	
20	Техника нападения	Броски с 2-х шагов.	1	10.11	
21	ОФП	Передвижения правым левым боком.	1	14.11	
22	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	17.11	
23	Техника нападения	Передачи мяча в парах.	1	21.11	
24	Техника нападения	Передачи мяча отскок от пола	1	24.11	
25	ОФП	Комплекс ОРУ на развитие прыжка.	1	28.11	
26	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	1.12	
27	Техника нападения	Тактика нападения.	1	05.12	
28	Техника защиты	3-х секундная зона.	1	08.12	
29	ОФП	Круговая тренировка	1	12.12	
30	ОФП	Подвижная игра «Крестики нолики».	1	15.12	
31	СФП	Упражнения для броска и передач.	1	19.12	
32	Техника нападения	Тактика защиты.	1	22.12	
33	ОФП	Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	26.12	
34	ОФП	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	29.12	
35	Контрольные испытания	Бросок набивного мяча из положения сидя на полу.	1	09.01	
36	Интегральная	Чередование упражнений на развитие различных качеств	1	12.01	
37	ОФП	Повороты из различных положений.	1	16.01	
38	СФП	Подводящие упражнения для	1	19.01	

		штрафного броска.			
39	Техника нападения	Ритм разбега в три шага	1	23.01	
40	Техника защиты	Финты на месте	1	26.01	
41	Теория	Техника и тактика защиты и нападения.	1	30.01	
42	ОФП	Метание малого мяча с места	1	02.02	
43	Техника нападения	Бросок движение кистью.	1	06.02	
44	Судейская практика	Освоение терминологии принятой в баскетболе.	1	09.02	
45	ОФП	Прыжки в высоту.	1	13.02	
46	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	16.02	
47	Техника нападения	броски мяча.	1	20.02	
48	Техника защиты	Передача в 3 –х секундную зону.	1	23.02	
49	ОФП	«Эстафета с прыжками», игра «Перестрелка».	1	27.02	
50	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	02.03	
51	Техника нападения	Броски мяча от груди в кольцо.	1	06.03	
52	Техника защиты	Подбор мяча после броска. Контратака.	1	09.03	
53	ОФП	Подвижная игра «Два капитана».	1	13.03	
54	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	16.03	
55	Интегральная	Чередование технических приемов в различных сочетаниях.	1	20.03	
56	Техника защиты	Тактика нападения и защиты.	1	23.03	
57	Теория	Гигиена. Самоконтроль.	1	27.03	
58	ОФП	Бег с изменением направления	1	30.03	
59	ОФП	Встречная эстафета с мячом.	1	03.04	
60	Техника нападения	Штрафные броски.	1	06.04	
61	ОФП	Прыжки в высоту с места.	1	10.04	

62	СФП	Развитие быстроты ответных действий	1	13.04	
63	Контрольные испытания	Тестирование по ОФП.	1	17.04	
64	Техника защиты	Контратаки.	1	20.04	
65	ОФП	Развитие общей выносливости.	1	24.04	
66	СФП	Прыжковая и силовая работа	1	27.04	
67	Техника нападения	Совершенствование паса от груди	1	04.05	
68	Интегральная	Чередование тактических действий	1	08.05	
69	ОФП	Развитие выносливости.	1	11.05	
70	СФП	Подводящие упражнения броска с 3-х шагов.	1	15.05	
71	Техника нападения	Блокировка броска, передачи	1	18.05	
72	Теория	Нагрузка и отдых.	1	22.05	
73	Контрольные испытания	Ведение мяча, передачи в парах, финты. Тестирование по ОФП.	1	25.05	
74	ОФП	Прыжки в высоту с места.	1	29.05	

## **Методическое обеспечение программы**

### **Методические условия реализации программы**

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

#### **Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

#### **Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:**

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

#### **Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:**

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

#### **Методы диагностики личностного развития воспитанников:**

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

## **Условия реализации программы**

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

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

1. Спортивный зал.
2. Баскетбольная площадка.
3. Баскетбольные кольца.
4. Баскетбольные и футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольные мячи 16 штук.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Скакалки 20шт.

### **Методическое обеспечение**

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

#### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

#### **Методические материалы**

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

#### **Формы аттестации**

В качестве способов проверки результативности освоения программы используются такие методы, как: педагогическое наблюдение, анализ результатов соревнований, анализ результатов зачетов, анализ результатов реализации и защиты творческих проектов, анализ результатов анкетирования учащихся и их родителей.

Текущий контроль результативности образовательного процесса осуществляется в форме анализа результатов зачетов и соревнований, которые проводятся внутри объединения.

Промежуточный и итоговый контроль результативности образовательного процесса может осуществляться в форме анализа результатов школьных, городских и других соревнований, в форме анализа результатов участия в выставках и конференциях, а также в виде теоретического или практического зачета.

#### **Оценочные материалы**

Основными критериями оценивания специальных умений и навыков обучающихся в процессе реализации программы через контрольно-измерительные материалы являются:

- знание понятий и терминов по данному направлению;
- владение специальной терминологией;
- компетентность в применении знаний;
- креативность в выполнении практических заданий;

- способность к саморазвитию;
- самоопределение;
- самовыражение;
- навык поисковой работы;
- умение воплощать творческие замыслы;
- навыки соблюдения правил безопасности в процессе деятельности;
- социальное взаимодействие;
- нравственные навыки

#### *Система контроля*

Традиционный – разработка промежуточного (итогового) контроля;

Текущий контроль - вариант, который позволяет более точно наблюдать за развитием и саморазвитием личности, заниматься коррекционной работой по мере выявления проблем в усвоении образовательной программы.

Индивидуальные формы контроля (нетрадиционные формы текущего контроля) должны отражать реальный уровень подготовки детей: не вызывать страха, не формировать позицию человека, неспособного достичь успеха. Контроль должен иметь различные степени сложности.

#### *Индивидуальные формы контроля:*

- индивидуальные карточки;
- «Найти ошибку»;
- самостоятельная работа;
- экспресс-опрос.

#### *Групповые формы контроля:*

- двухсторонняя игра;
- интеллектуальная игра на знания правил игры;
- жесты судьи.

## Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1

Оценка общей физической подготовленности учащихся 10-15 лет (по В.И.Ляху)

Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень				
				низкий	средний	высокий		
1	2	3	4	5	6	7		
Скоростные	Бег 30м, с	11	М	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и ниже		
			Д	6,4	6,3-5,7	5,1		
		12	М	6,0	5,8-5,4	4,9		
			Д	6,2	6,0-6,4	5,0		
		13	М	5,9	5,6-5,2	4,8		
			Д	6,3	6,2-5,5	5,0		
		14	М	5,8	5,5-5,1	4,7		
			Д	6,1	5,9-5,4	4,9		
		15	М	5,5	5,3-4,9	4,5		
			Д	6,0	5,8-5,3	4,9		
		Координационные	Челночный бег 3·10 м, с	11	М	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
					Д	10,1	9,7-9,3	8,9
				12	М	9,3	9,0-8,6	8,3
					Д	10,0	9,6-9,1	8,8
				13	М	9,3	9,0-8,6	8,3
Д	10,0				9,5-9,0	8,7		
14	М			9,3	8,7-8,3	8,0		
	Д			9,9	9,4-9,0	8,6		
15	М			8,6	8,4-8,0	7,7		
	Д			9,7	9,3-8,8	8,5		
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см			11	М	140 и ниже	160-180	195 и выше
					Д	130	150-175	185
				12	М	145	165-180	200
					Д	135	155-175	190
				13	М	150	170-190	205
		Д	140		160-180	200		
		14	М	160	180-195	210		
			Д	145	160-180	200		
		15	М	175	190-205	220		
			Д	155	165-185	205		
		Выносливость	6-минутный бег	11	М	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
					Д	700	850-1000	1100
				12	М	950	1100-1200	1350
					Д	750	900-1050	1150
				13	М	1000	1150-1250	1400
Д	800				950-1100	1200		
14	М			1050	1200-1300	1450		
	Д			850	1000-1150	1250		
15	М			1100	1250-1350	1500		
	Д			900	1050-1200	1300		
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см			11	М	2 и ниже	6-8	10 и выше
					Д	4	8-10	15
				12	М	2	6-8	10
					Д	5	9-11	16
				13	М	2	5-7	9
		Д	6		10-12	18		
		14	М	3	7-9	11		
			Д	7	12-14	20		
		15	М	4	8-10	12		
			Д	7	12-14	20		

и.  
и

1	2	3	4	5	6	7
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); на низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	11	М	1 и ниже	4-5	6 и выше
			Д	4	10-14	19
		12	М	1	4-6	7
			Д	4	11-15	20
		13	М	1	5-6	8
			Д	5	12-15	19
		14	М	2	6-7	9
			Д	5	13-15	17
		15	М	3	7-8	10
			Д	5	12-13	16



Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст	Пол	Уровень		
				низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	М	5,2 и выше	5,1-4,8	4,4 и ниже
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
		17	М	5,1	5,0-4,7	6,1
			Д	6,1	5,9-5,3	4,8
Координационные	Челночный бег 3-10 м, с	16	М	8,2 и выше	8,0-7,6	7,3 и ниже
			Д	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	М	8,1	7,9-7,5	7,2
			Д	7,2	9,6-8,7	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	М	180 и ниже	195-210	230 и выше
			Д	160	170-190	210
		17	М	190	205-220	240
			Д	160	170-190	210
Выносливость	6-минутный бег	16	М	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше
			Д	900	1050-1200	1300
		17	М	1100	1300-1400	1500
			Д	900	1050-1200	1300
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	М	5 и ниже	9-12	15 и выше
			Д	7 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики); На низкой перекладине из виса лежа (девочки), кол. раз	16	М	4 и ниже	8-9	11 и выше
			Д	6	13-15	18
		17	М	5	9-10	12
			Д	6	13-15	18

### Методика тестирования общей физической подготовленности

*Тест 1. Бег 30 м с высокого старта.* В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2. Челночный бег 3x10 м.* В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечаются две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Тест 3. Прыжки в длину с места.* На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

*Тест 4. Шестиминутный бег.* Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

*Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу.* На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

*Тест 6. Подтягивание.* Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

### Нормативы специальной физической подготовленности

№ п/п	Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности					
			юноши			девушки		
			Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Бросок из-под щита, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	8	7	5	7	6	4
		15-17	9	8	6	8	7	5
2	Ведение мяча по трапеции с броском с двух шагов, кол-во попаданий из 5 бросков	11-14	4	3	2	4	3	2
		15-17	5	4	3	5	4	2
3	Штрафной бросок, кол-во попаданий из 10 бросков	11-14	4	3	2	4	3	1
		15-17	5	4	3	5	4	2
4	Быстрый прорыв в парах с броском мяча в кольцо, с	11-14	9,0	10,0	12,0	9,5	10,5	12,5
		15-17	8,0	9,0	11,0	8,5	9,5	11,5



### **Список используемой литературы**

1. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. - Москва, «Физкультура и спорт» 2010 год.
2. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич- М. - «Физкультура и спорт» 2010
3. Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов Юный Баскетболист, М - «Физкультура и спорт» 2009 г.
4. А.Г. Фурманов Баскетбол в школе, Москва - 2010 г.
5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский, Баскетбол в школе, М - «Просвещение» 2012 г.
6. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. - Москва «Просвещение», 2011 г.
7. Э. Найминова. Баскетбол на уроках физкультуры. Книга для учителя. - Ростов-н/Д: «Феникс», 2010 г.
8. А.В. Беляев Баскетбол на уроке физической культуры, М - «Физкультура и спорт» 2011г.
9. Железняк, Ю.Д. Баскетбол: Методическое пособие по обучению игре / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский, А.В. Чачин. - М.: Терра-Спорт: Олимпия Пресс , 2010.
10. Рыцарев, В.В. Баскетбол: попытка причинного истолкования приемов игры и процесса подготовки Баскетболистов / В.В. Рыцарев. - М.: Б.И., 2012.
11. Клещев, Ю. Н. Баскетбол / Ю. Н. Клещев. - М. : Физкультура и спорт , 2011.

### **Список литературы для детей и родителей**

1. Виера, Б.Л. Баскетбол. Шаги к успеху (практ. рук-во для начинающих). АСТ: Астрель. 2012.
2. Слостенина, Т.А. Баскетбол. Базовые элементы: учебное пособие / Т.А. Слостенина. – Челябинск: Издательство ЮУрГУ , 2012.  
Козырева, Л. В. Баскетбол / Л. В. Козырева. - М. : Физкультура и спорт