

Правительство Санкт-Петербурга  
Администрация Петроградского района Санкт-Петербурга  
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга**

Чкаловский проспект, дом 22, Санкт-Петербург, 197110

т. 2462072, т/ф 4176212

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
ГБОУ СОШ № 51  
Петроградского района СПб  
Приказ от 31 августа 2021г. № 180

ГБОУ средняя общеобразовательная школа № 51  
Петроградского района  
Санкт-Петербурга

Э.А. Березяк

Подписано электронной подписью

31.08.2021 10:13

директор

Березяк Элина Арвовна

7813124534-5-1643266134-20220127-26-4-0948-54

**ПРИНЯТА**

на заседании Педагогического совета  
ГБОУ СОШ № 51  
Петроградского района СПб  
Протокол от 30 августа 2021г. №1

С учётом мнения Совета родителей  
Протокол от 30 августа 2021г. №1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

**Нысамбаева Фариды Жупаровны,**

педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная  
*Уровень освоения программы* – общекультурный.

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации
- Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»,
- Приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.09.2017 № 816 Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ,
- Санитарно-эпидемиологическими правилами СП 3.1/2.43598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), от 30 июня 2020 года №16 (с изменениями на 24 марта 2021 года),
- Санитарными правилами СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28,
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
- Законом Санкт-Петербурга от 17.07.2013 № 461-83 «Об образовании в Санкт-Петербурге» (с изменениями и дополнениями),
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 14.03.2016 г. № 701-р «Об утверждении примерного положения об отделении дополнительного образования»,
- Распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 г. № 617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»,
- Стандартом безопасной деятельности образовательной организации, реализующей дополнительные общеобразовательные, общеразвивающие программы, в том числе санитарно-гигиенической безопасности в целях противодействия распространения в Санкт-Петербурге новой коронавирусной инфекции (COVID-19) для учреждений дополнительного образования находящихся в ведении комитета по образованию и администрации районов Санкт-Петербурга за исключением образовательных организаций, реализующих образовательные программы основного образования

- Иными действующими нормативно-правовыми актами органов управления образованием различного уровня,
- Уставом Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга, утвержденный распоряжением Комитета по образованию №1755-р от 16.04.2015г., с изменениями в Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга, утвержденными распоряжением Комитета по образованию Санкт-Петербурга №5618-р от 27.11.2015г.,
- Лицензией Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга Серия 78 №001248, регистрационный № 964 от 28 ноября 2011г.; Приложения к лицензии №1,2,3,4,5,
- Свидетельством о государственной аккредитации Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №51 Петроградского района Санкт-Петербурга серия 78 А 01 № 0000116, регистрационный № 755 от 24 февраля 2015г.
- Уставом ОУ,
- Положением о структурном подразделении – отделении дополнительного образования детей и взрослых Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.,
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 51 Петроградского района Санкт-Петербурга.

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр, которая привлекает детей всех возрастов своей доступностью. По числу занимающихся в секциях, эта игра, наравне с футболом, занимает лидирующие позиции.

Программа способствует формированию и развитию физических способностей детей, удовлетворению их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья, организации их свободного времени, обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе.

Содержание программы направлено на:

- формирование и развитие физических способностей учащихся;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение опыта общения. Ребятам необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья.

### **Актуальность программы**

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

В процессе обучения по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол» у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

### **Отличительная особенность**

На занятиях учащиеся изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

**Цель программы** - развитие физических и морально-волевых качеств учащихся посредством изучения спортивной игры баскетбол, укрепление и сохранение собственного здоровья.

#### **Задачи :**

##### *Обучающие:*

- формирование системы знаний, умений, навыков по игре в баскетбол;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- формирование специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

##### *Развивающие:*

- гармоничное развитие физических способностей учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций);
- развитие психических процессов (внимание, память, восприятие, быстрота и рациональность мышления).

##### *Воспитательные:*

- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- формирование навыков самоконтроля, самопознания и самосовершенствования;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

### **Условия реализации программы:**

#### **Условия набора:**

Набор в группы по данной программе осуществляется при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям этим видом спорта и физическим нагрузкам в целом. Программа рассчитана на детей, как имеющих опыт двигательной деятельности, так и на тех, кто впервые приступает к занятиям.

#### **Условия формирования групп:**

В группы набираются одновозрастные и/или разновозрастные учащиеся. При наличии вакантных мест возможно зачисление ребенка в уже сформированную группу после окончания набора.

Допускается дополнительный набор детей на второй год обучения (по результатам просмотра, предоставления медицинского допуска и проверки требуемых умений и навыков).

**Количество учащихся в группе:**

1-го года обучения – не менее 15 человек,

2-го года обучения – не менее 12 человек.

**Объем и срок реализации программы:**

Программа рассчитана на **288 часов, 2 года обучения**

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа может быть реализована в очном, очно-дистанционном и дистанционном формате обучения.

Режим занятий:

1-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа;

В случае реализации очно-дистанционного и дистанционного формата обучения режим занятий может варьироваться в рамках предусмотренного учебным планом количества часов в год.

**Адресат программы:**

Данная общеобразовательная программа предназначена для обучения всех желающих в возрасте от 10 до 14 лет. Программа рассчитана на детей, не имеющих специальной подготовки и впервые приступивших к занятиям. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Специальных знаний по предмету не требуются.

**Формы проведения занятий:**

*Общеразвивающие:*

- беседа
- творческая встреча
- просмотр видеоматериала
- экскурсия

*Обучающие:*

- традиционное учебное занятие
- мастер-класс
- тренировка
- игра
- выполнение практических заданий

*Отчетные:*

- открытое занятие
- соревнование
- тестирование
- учебная игра

**Формы организации деятельности детей на занятии:**

- *фронтальная:* работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);
- *групповая:* организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в партях, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- *индивидуальная:* организуется для работы с одаренными детьми, а также для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал;
- специально оборудованная спортивная площадка;

- спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Личностные:***

Будут развиты:

- физические способности учащихся;
- специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- координационные способности (ориентирование в пространстве, быстрота реакций);
- психические процессы (внимание, память, восприятие, быстрота и рациональность мышления).
- познавательный интерес к занятиям спортом.

#### ***Метапредметные:***

Будет:

- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- сформированы чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- сформированы навыки самоконтроля, самопознания и самосовершенствования;
- сформирована потребность в здоровом образе жизни.

#### ***Предметные:***

По окончании обучения учащийся будет

*Знать:*

- правила игры в баскетбол;
- основные приемы техники и тактики игры;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основные правила судейства.

*Уметь:*

- играть по правилам;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- владеть навыками судейства;
- участвовать в соревновательной деятельности.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Баскетбол»  
1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Формирование группы	8	0	8	
	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий
	Техника игры	60	4	56	Тестирование, выполнение практических заданий
	Тактика игры	26	2	24	Тестирование, выполнение практических заданий
	Товарищеские и учебные игры	12	0	12	Результат участия в играх
	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	20	1	19	выполнение практических заданий, нормативов
	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	Наблюдение
	Прием нормативов по технической подготовке	4	0	4	Выполнение нормативов
	Итоговое занятие	2	0	2	Опрос, игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

**2-й год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, выполнение практических заданий
	Техника игры	60	4	56	Тестирование, выполнение практических заданий
	Тактика игры	28	2	26	Тестирование, выполнение практических заданий
	Товарищеские и учебные игры	18	0	18	Результат участия в играх
	Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)	20	1	19	выполнение практических заданий, нормативов
	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	Учебная игра
	Прием нормативов по технической подготовке	4	0	4	Выполнение нормативов
	Итоговое занятие	2	0	2	Опрос, игра
	<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>	

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Баскетбол»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01-15 сентября(по мере комплектования группы)	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	1 сентября	31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 академических часа

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**1 года обучения**  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Баскетбол»

**Задачи 1 года обучения**

**Обучающие:**

- формирование системы знаний, умений, навыков по игре в баскетбол;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- формирование специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Развивающие:**

- гармоничное развитие физических способностей учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций);
- развитие психических процессов (внимание, память, восприятие, быстрота и рациональность мышления).

**Воспитательные:**

- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- формирование навыков самоконтроля, самопознания и самосовершенствования;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

**Содержание программы 1 года обучения**

**1. Формирование группы**

Рекламная кампания. Знакомство с общеобразовательной программой. Беседа с детьми и анкетирование родителей. Приём заявлений и медицинских допусков. Формирование списка учащихся.

**2. Вводное занятие**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Значение занятий спортом в жизни человека. Режим, правильное питание. Цели и задачи 1 года обучения. Входной контроль.

*Практика.* Просмотр тематического видеоматериала.

**3. Техника игры**



*Теория.* Передвижение. Остановки. Повороты. Техника владения мячом. Совершенствование ловли и передач мяча. Ведение мяча. Броски по корзине. Штрафные броски. Борьба за мяч, не попавший в корзину на щите противника. Забрасывание мяча у щита одной рукой. Обманные движения (финты). Передвижение в защите. Выбивание, вырывание, накрывание мяча. Перехват мяча. Действия защитника против игрока с мячом. Действия одного защитника против двух нападающих.

*Практика.* Тестирование. Упражнения и игры для обучения передвижению, ведению мяча.

Упражнения для обучения:

- и совершенствования бросков;
- забрасыванию, выбиванию и перехвату мяча;
- и совершенствования обманных движений, передвижений в защитной стойке;

#### **4. Тактика игры.**

*Теория.* Тактика нападения. Действия игрока без мяча. Действия игрока с мячом. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Стремительное нападение. Позиционное нападение. Действия против игрока без мяча. Действия против игрока с мячом. Концентрированная защита. Рассредоточенная защита.

*Практика.* Упражнения для обучения тактике игры. Тестирование.

#### **5. Товарищеские и учебные игры.**

*Практика.* Участие во внутришкольных и районных соревнованиях по баскетболу.

#### **6. Общая физическая и специальная подготовка.**

*Теория.* Бег, челночный бег. Правила подвижных игр. Ускорение.

*Практика.* Легкоатлетические упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища и ног. Упражнения с набивными мячами, на гимнастической стенке, скамейке, со скакалкой, с гантелями. Прыжки через планку с поворотом с прямого разбега. Упражнения для развития прыгучести. Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча. Прыжки с отягощениями. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры «Салки», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Борьба за мяч». Упражнения для развития навыков быстроты. Бег по сигналу из исходных положений (боком, сидя, лежа лицом вниз). Бег с изменением направления, бег с остановками, бег с выполнением задания по сигналу. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении ловли и передач мяча. Передвижение на руках вправо, влево по кругу, в упоре лежа. Упражнения с гантелями. Многократные броски и ловля набивного мяча.

#### **7. Инструкторская и судейская практика**

*Теория.* Практика судейства игры в баскетбол в двусторонних играх. Практика судейства на соревнованиях между классами внутри школы.

*Практика.* Проведение занятий по баскетболу с группой учащихся по разделу «Общая физическая подготовка». Участие в проведении соревнований по программе контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

#### **8. Прием нормативов по технической подготовке.**

*Практика.* Упражнения-тесты.

#### **9. Итоговое занятие.**

*Практика.* Подведение итогов 1-го года обучения. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

### **Ожидаемые результаты 1 года обучения**

#### **Личностные:**

Будут развиты:

- физические способности учащихся;
- специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- координационные способности (ориентирование в пространстве, быстрота реакций);
- психические процессы (внимание, память, восприятие, быстрота и рациональность мышления).
- познавательный интерес к занятиям спортом.

#### **Метапредметные:**

Будет:

- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- сформирована потребность в здоровом образе жизни.

**Предметные:**

По окончанию обучения учащийся будет

*Знать:*

- правила игры в баскетбол;
- основные приемы техники и тактики игры;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основные правила судейства.

*Уметь:*

- играть по упрощенным правилам;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- участвовать в соревновательной деятельности.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**2 год обучения**

**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«Баскетбол»**

### **Задачи 2 года обучения**

**Обучающие:**

- формирование системы знаний, умений, навыков по игре в баскетбол;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- формирование специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

**Развивающие:**

- гармоничное развитие физических способностей учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма;
- развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций);
- развитие психических процессов (внимание, память, восприятие, быстрота и рациональность мышления).

**Воспитательные:**

- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- формирование навыков самоконтроля, самопознания и самосовершенствования;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни.

### **Содержание программы 2-го года обучения**

#### **1. Вводное занятие**

*Теория.* Инструктаж по ТБ. Цели и задачи 2 года обучения. Здоровый образ жизни и здоровье человека.

*Практика.* Подвижные игры.

#### **2. Техника игры**

*Теория.* Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек. Техника ведения мяча, ловли и передачи мяча. Техника бросков мяча. Индивидуальные защитные действия. Техника и развитие координационных способностей.

*Практика.* Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника. 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. 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. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

### **3. Тактика игры**

*Теория.* Позиционное нападение со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита.

*Практика.* Двусторонняя игра. Упражнения для обучения тактике игры. Тестирование. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.

### **4. Товарищеские и учебные игры**

*Практика.* Участие во внутришкольных и районных соревнованиях по баскетболу.

### **5. Общая физическая и специальная подготовка (ОФСП)**

*Теория.* Правила подвижных игр.

*Практика.* Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно- силовых. Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Эстафеты. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Упражнения с отягощениями.

### **6. Инструкторская и судейская практика**

*Теория.* Заполнение и ведение протокола баскетбольных игр. Использование электронного табло. Механика судейства игр для двух судей.

*Практика.* Осуществление судейства соревнований школьного уровня.

### **7. Прием нормативов по технической подготовке**

*Практика.* Упражнения-тесты.

### **8. Итоговое занятие**

*Практика.* Подведение итогов обучения по программе. Опрос для определения усвоения теоретического материала по разделам программы. Игра.

## **Ожидаемые результаты 2 года обучения**

### **Личностные:**

Будут развиты:

- физические способности учащихся;
- специальные способности (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- координационные способности (ориентирование в пространстве, быстрота реакций);
- психические процессы (внимание, память, восприятие, быстрота и рациональность мышления).
- познавательный интерес к занятиям спортом.

### **Метапредметные:**

Будет:

- уметь работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.
- сформированы чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- сформированы навыки самоконтроля, самопознания и самосовершенствования;
- сформирована потребность в здоровом образе жизни.
- 

### **Предметные:**

По окончании обучения учащийся будет

*Знать:*

- правила игры в баскетбол;
- основные приемы техники и тактики игры;
- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- основные правила судейства.

*Уметь:*

- играть по правилам;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности повседневной жизни;
- правильно распределять свою физическую нагрузку;
- владеть навыками судейства;
- участвовать в соревновательной деятельности.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Эффективность реализации данной программы зависит не только от содержания и объема учебного материала, формы проведения занятий, но и от системы отслеживания результатов и их своевременной корректировки.

Контроль позволяет определить эффективность обучения, обсудить результат, внести изменения в процесс, если необходимо. В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности освоения программного материала через разнообразные формы контроля и аттестации.

### ***Входная диагностика***

Проводится в сентябре с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей, определения природных физических качеств и готовности к занятиям баскетболом.

*Формы:*

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

***Текущий контроль*** осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

*Формы:*

- беседа
- педагогическое наблюдение
- выполнение практических заданий педагога

***Промежуточный контроль*** предусмотрен по окончании каждого года обучения с целью выявления уровня освоения программы учащимися и корректировки процесса обучения. Контроль является переводным на следующий год обучения.

*Формы:*

- тестирование
- игровые формы проведения занятий
- спортивные соревнования

### ***Итоговый контроль***

Проводится по итогам освоения общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

*Формы:*

- открытое занятие (в разной форме) для педагогов и родителей. Учащиеся на занятии должны продемонстрировать уровень овладения теоретическим и практическим программным материалом;
- участие в соревнованиях.

**Сводная таблица диагностических исследований  
(начальная диагностика)**

Педагог \_\_\_\_\_

Общеобразовательная программа **Баскетбол**

Группа I год обучения № \_\_\_\_\_

Дата заполнения " \_\_\_\_\_ " сентября 202\_\_ г.

№	Ф.И учащегося	Параметры наблюдения							Всего баллов	Уровень подготовленности
		Бег	Двигательные навыки (гибкость, сила, координация)	Прыжки на скакалке	Прыжки в высоту	Отбивание мяча об пол, стоя на месте	Игровые навыки	Уровень интереса и мотивации к обучению		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

**Оценка критериев:** низкий уровень – 1 балл ;

**Уровень освоения:** низкий уровень – 7- 9 баллов

средний уровень – 2 балла;

средний уровень - 10 - 15 баллов

высокий уровень-3 балла;

высокий уровень-16-21 баллов

**ИТОГО:**

Низкий уровень - %

Средний уровень - %

Высокий уровень - %



## Критерии оценивания параметров наблюдения

Баллы	Расшифровка
3	Упражнение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает суть движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.
2	При выполнении упражнения ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок
1	Упражнение в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить упражнение в нестандартных и сложных в сравнении с занятием условиях

### Нормативные требования для групп

#### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

#### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 – й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35

## ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### Формула определения ОУФК (общего уровня физической кондиции)

#### Таблицы оценки ОУФК учащихся школы

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Даны нормативы по видам программы по всем возрастным категориям в таблицах:

#### Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31

4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

#### Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

#### **ФОРМУЛА определения ОУФК по видам программы ОФП**

Для бега - ( норма – результат ) : норма

Для всех других видов - ( результат – норма ) : норма

ОБЩИЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КОНДИЦИИ определяется путем деления суммы результатов ОУФК по всем видам программы на 5.

ЗНАЧЕНИЕ ОУФК	ОЦЕНКА
От 0,61 и выше	СУПЕР
От 0,21 до 0,60	ОТЛИЧНО
От - 0,20 до 0,20	ХОРОШО
От – 0,6 до – 0,21	УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,00 до – 0,61	НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО
От – 1,01 и ниже	ОПАСНАЯ ЗО

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

#### ***Основные методы и принципы реализации программы***

Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

- *Метод словесного описания упражнений:* Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

- *Метод показа упражнений:* Наиболее наглядным является показ самим педагогом изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохраненные психические структуры (рефлекс подражания).

- *Метод целостного разучивания упражнений:* Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком. Один из вариантов метода целостного разучивания – метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

- *Метод расчлененного разучивания:* Метод включается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

- *Метод изменения условий обучения:* Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений.



- *Игровой метод*: Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для баскетбола качества (скорость реакции, координацию в пространстве, технику функционального бега).

В основу программы легли определенные **педагогические принципы**:

- *принцип субъектности познающего сознания*. Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополнительности*. Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации*. Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

**Дидактические материалы:**

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

**Методические рекомендации:**

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ

### *Список литературы для педагогов:*

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.- 352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я. Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Гомельский А. Тактика баскетбола. «Физкультура и спорт» Москва, 1986 год.
6. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
7. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
8. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
9. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовка баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

### *Список литературы для учащихся:*

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола.
9. Руководство для судей. Механика для двух судей.