

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа № 21  
сельского поселения «Поселок Герби»  
Верхнебуреинского муниципального района  
Хабаровского края

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ООШ № 21  
  
\_\_\_\_\_ Н.Н. Штэпа  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-физкультурной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Матвеева Анна Алексеевна,  
педагог дополнительного образования

П. Герби, 2021г

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» **имеет физкультурно-спортивную направленность.** Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана на основе программы - Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013 год. – 112 с.

**Новизна и актуальность программы** обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

**Педагогическая целесообразность** основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в баскетбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры баскетбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

### **Отличительные особенности программы**

Баскетбол – спортивная командная игра, где каждый игрок взаимодействует с партнерами для достижения командного результата. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

К особенностям программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;

3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Адресат: обучающиеся в возрасте с 11 лет (5-9 классы).** В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные по состоянию здоровья врачом.

**Цель программы** - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в волейбол.

Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач:**

*образовательные:*

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;

- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в баскетбол;

- обучать правильному выполнению физических упражнений.

*оздоровительные:*

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развивать двигательные способности детей;

- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

*воспитательные:*

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;

- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

**Объем и срок освоения программы:** общее количество учебных часов - 35, временная продолжительность - 1 год.

**Формы обучения:** занятия проводятся в групповой форме 1 раза в неделю по 1 часу.

### **Планируемые результаты**

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

**Личностные результаты,** формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в баскетбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по баскетболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по баскетболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по баскетболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня;
- методы врачебного контроля в процессе тренировочных занятий и соревнований по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **уметь:**

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

В результате освоения программы обучающиеся должны **владеть:**

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

**Учебный план дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

Наименование разделов и тем	Общее количество часов	В том числе:	
		Теоретические занятия	Практические занятия
<p align="center"><b>Раздел I. Основы знаний</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности на занятиях;</li> <li>- правила проведения соревнований;</li> <li>- методика организации самостоятельной тренировки;</li> <li>- самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.</li> </ul>	2	2	
<p align="center"><b>Раздел II. Общая физическая подготовка</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие общей выносливости;</li> <li>- развитие координационных способностей;</li> <li>- развитие скоростной выносливости;</li> <li>- развитие силовых способностей;</li> <li>- развитие гибкости.</li> </ul>	8		8
<p align="center"><b>Раздел III. Ведение мяча.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с изменением направления и скорости;</li> <li>- после приема мяча в движении.</li> </ul>	5		5
<p align="center"><b>Раздел IV. Передача мяча.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- от груди без отскока об пол;</li> <li>- от груди без отскока об пол в движении;</li> <li>- от груди с отскоком об пол;</li> <li>- от груди с отскоком об пол в движении;</li> <li>- навесная (кистевая) передача;</li> <li>- одной рукой из – за спины.</li> </ul>	6		6
<p align="center"><b>Раздел V. Броски мяча.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- из - под кольца с отскоком от щита;</li> <li>- из – под кольца без отскока от щита;</li> <li>- из – под кольца с двух шагов,</li> <li>- с отклонением;</li> <li>- со средней дистанции;</li> <li>- с дальней дистанции.</li> </ul>	8		8
<p align="center"><b>Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при личной опеке;</li> <li>- при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3);</li> <li>- при зонном прессинге в нападении;</li> <li>- использование личного технического «арсенала» в обыгрыше;</li> <li>- разучивание тактических схем командного нападения.</li> </ul>	6	1	5
<p align="center"><b>Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на первенство школы;</li> <li>- поселковые, районные соревнования;</li> <li>- товарищеские игры.</li> </ul>	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований		
<b>Итого:</b>	<b>35</b>	3	32

## Содержание учебного плана

### Раздел I. Основы знаний (2 часа)

Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания.

### II. Общая физическая подготовка (8 часов)

*Строевые упражнения.*

*Гимнастические упражнения.* Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

*Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.*

*Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).*

*Упражнения для развития прыгучести.*

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх, толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки. Упражнения с отягощениями. Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

### **Раздел III. Ведение мяча (5 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.*

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

*Стойка баскетболиста.* Стойка при ведении мяча.

*Ведение мяча.* Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

*Подвижные игры с ведением мяча.* «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

### **Раздел IV. Передачи мяча (6 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.*

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.



*Передача мяча.* Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

*Подвижные игры с передачами мяча.* «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

## **Раздел V. Броски мяча (8 часов).**

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многочисленные броски набивного мяча в стену. Многочисленные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многочисленные передачи баскетбольного мяча на дальность.

*Перемещения и стойки:* стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений.

*Броски мяча:* Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

*Подвижные игры с броском мяча.* «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

## **Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении (6 часов)**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

*Техничко-тактические действия в нападении.*

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

### *Технико-тактические действия в защите.*

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

**Раздел VII. Контрольные испытания и соревнования** (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы «Баскетбол»**

<b>№ п/п</b>	<b>Месяц</b>	<b>Число</b>	<b>Время проведения занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Форма контроля</b>
1.	сентябрь	7	18.00-18.45	<b>Основы знаний.</b> Техника безопасности на занятиях по баскетболу, правила организации и проведения соревнований	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
<b>Раздел II. Общая физическая подготовка – 8 часов</b>								
2.	сентябрь	14	18.00-18.45	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	сентябрь	21	18.00-18.45	Развитие ловкости и быстроты движений	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
4.	сентябрь	28	18.00-18.45	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
5.	октябрь	5	18.00-18.45	Силовая подготовка (с отягощениями)	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
6.	октябрь	12	18.00-18.45	Развитие общей и специальной выносливости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
7.	октябрь	19	18.00-18.45	Развитие ловкости и быстроты движений	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
8.	октябрь	26	18.00-18.45	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
9.	ноябрь	2	18.00-18.45	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
<b>Раздел III. Ведение мяча – 5 часов</b>								
10.	ноябрь	9	18.00-18.45	Ведение мяча правой и левой рукой в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники выполнения отдельных элементов
11.	ноябрь	16	18.00-18.45	Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

12.	ноябрь	23	18.00-18.45	Ведение мяча с обводкой соперника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	ведения мяча
13.	ноябрь	30	18.00-18.45	Ведение мяча после приема передачи с обводкой	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.	декабрь	7	18.00-18.45	Ведение мяча с выполнением обманных движений	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	декабрь	14	18.00-18.45	<b>Основы знаний.</b> Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Ведение дневника самоконтроля
<b>Раздел IV. Передачи мяча – 6 часов</b>								
16.	декабрь	21	18.00-18.45	Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Оценка техники и точности выполнения передач
17.	январь	11	18.00-18.45	Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
18.	январь	18	18.00-18.45	Передачи одной рукой от плеча	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
19.	январь	25	18.00-18.45	Передачи одной рукой в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
20.	февраль	1	18.00-18.45	Навесная (кистевая) передача партнеру	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	февраль	8	18.00-18.45	Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
<b>Раздел V. Броски мяча – 8 часов</b>								
22.	февраль	15	15.00-15.45	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность выполнения бросков из различных исходных положений
23.	февраль	22	15.00-15.45	Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
24.	март	1	15.00-15.45	Броски в движении и с двух шагов	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
25.	март	15	15.00-15.45	Штрафные броски и броски с дальней	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

				дистанции		занятие		
26.	март	22	15.00-15.45	Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
27.	март	29	15.00-15.45	Броски в движении и в прыжке с отклонением	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	апрель	5	15.00-15.45	Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	апрель	12	15.00-15.45	Выполнение бросков при сопротивлении противника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
<b>Раздел VI. Техничко-тактические действия в защите и нападении – 6 часов</b>								
30.	апрель	19	15.00-15.45	Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Результативность участия в школьных и районных соревнованиях по баскетболу
31.	апрель	26	15.00-15.45	Индивидуальные действия при личной опеке	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
32.	май	3	15.00-15.45	Командные действия при зонной защите	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
33.	май	10	15.00-15.45	Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
34.	май	17	15.00-15.45	Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
35.	май	24	15.00-15.45	Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

## Оценочные материалы

### Нормативы общей физической подготовки

Таблица 1

Оценка общей физической подготовленности учащихся 11-15 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		

Таблица 1. Продолжение

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

Таблица 2

Оценка общей физической подготовленности учащихся 16-17 лет (по В.И.Ляху)

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 отмечают 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

### Методическое обеспечение программы

#### *Основные формы занятий.*

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

#### *Методы организации занятий.*

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

### Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Щит баскетбольный с кольцом	6 шт.
2.	Площадка баскетбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч баскетбольный	15 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Скакалка	16 шт.
10.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
11.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
12.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
13.	Экспандер лыжника	10 шт.
14.	Конусы	20 шт.
15.	Свисток судейский	2 шт.
16.	Насос с иглой	1 шт.
17.	Жилетки игровые	2 комплекта
18.	Компьютер	1
19.	Видео проектор	1

## Список литературы

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
9. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.
10. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
11. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
12. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
13. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
14. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.