

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г. КАЗАНИ

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос. Дербышки	 МБУДО ЦДТ пос. Дербышки «Центр детского творчества»
Протокол № 1 от 29.08. 2022 г.	Утверждаю:  Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 32-ОД от 29.08.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
объединения «Баскетбол «Юниор»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 13 - 16 лет  
Срок реализации: 3 года

Автор- составитель:  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
Жириева Рахилия Рашитовна

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества пос. Дербышки» Советского района г. Казани
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Баскетбол «Юниор»
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивное
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Жиряева Рахилия Рашитовна педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	3 года
5.2.	Возраст обучающихся	13-16 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы  - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая
5.4.	Цель программы	Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень</i> <i>Базовый уровень</i>
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<b>Формы:</b> <b>Методы:</b> наглядно-практический, словесный, игровой, репродуктивный (по образцу, с подсказкой), объяснительно-иллюстративный
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Беседа, опрос, практические задания, тестирование, выполнение нормативов, контрольные задания, участие в соревнованиях
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Входная и тематическая диагностика, промежуточная, итоговая аттестация обучающихся. Участие в соревнованиях - Международная акция по роуп-скиппингу «На старте!» - 6 участников, сертификаты, 2019 - Всероссийские соревнования по русскому силовому «Сила РШД» (школьный этап) -4

		участника, дипломы победителей школьного этапа, 2020 - Городские соревнования по мягким кубикам "КУБ Х" – команда объединения, 3 место, 2020 - Всероссийский конкурс "Спорт - это жизнь, радость, здоровье" – Самигуллин Муххамад, диплом 1 м., 2020 - Всероссийские соревнования по русскому силомеру "Сила РШД"- команда, сертификат участника, 2020
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	Протокол педагогического совета ЦДТ № 1 от 29.08.2022 Приказ директора № 32-ОД от 29.08.2022
10.	<b>Рецензенты: Внутренняя экспертиза:</b>	Грен С.В. , методист ЦДТ пос. Дербышки

## Оглавление

### Комплекс основных характеристик программы:

1. Пояснительная записка..... 2 стр.
2. Матрица образовательной программы .....
3. Учебный план 1 года обучения .....
4. Содержание программы 1 года обучения .....
5. Учебный план 2 года обучения .....
6. Содержание программы 2 года обучения .....
7. Учебный план 3 года обучения .....
8. Содержание программы 3 года обучения .....
9. Планируемые результаты освоения программы .....

### Комплекс организационно-педагогических условий:

10. Организационно-педагогические условия реализации программы .....
11. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....

### Приложения:

- Приложение 1. Календарный учебный график 1 года обучения.....  
Календарный учебный график 2 года обучения.....  
Календарный учебный график 3 года обучения.....
- Приложение 2. Диагностические и оценочные материалы.....
- Приложение 3. Мониторинг качества освоения образовательной программы..

## *Пояснительная записка*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Баскетбол. Юниор» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами**:

- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
  - Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
  - Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
  - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
  - Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).
  - Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.
- Устав МБУДО «Центр детского творчества пос. Дербышки» Советского района г. Казани.  
-Положение об аттестации обучающихся МБУДО ЦДТ пос. Дербышки.

Образовательная программа «Баскетбол Юниор» имеет физкультурно-спортивное направление, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

**Новизна и оригинальность** программы объединения «Баскетбол. Юниор» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также повысить внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, интеллектуальности возможностей детей 13-16 лет. Программа учитывает возрастные особенности детей, тем самым включает в себя научное обоснование эффективных средств и методов физического воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10 - 15 человек.

**Актуальность программы** в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

#### **Отличительные особенности программы:**

Одним из принципов проектирования и реализации данной программы является **разноуровневость**.

Основания разноуровневости при проектировании программ дополнительного образования реализуют право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Данная программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Соответственно, для обеспечения реализации данного основания при разработке данной программы педагог руководствовался рядом требований, которые расширяют и усложняют образовательный процесс. Данная программа является разноуровневой, так как соответствует следующим критериям:

- наличие в программе собственной матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы;
- предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;
- организован доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;
- методическое описание открытых и прозрачных процедур, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения ученикам;
- подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга детей исходя из содержания уровневой матрицы программы. Описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг;
- программа предполагает реализацию процессов индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга;
- фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровневой сложности, которая заложена в матрице.

**Целью программы** является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям

баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

В рамках реализации этой общей цели программа для школьников ориентируется на решение следующих задач.

#### **Задачи программы:**

- 1) Создать цепь непрерывного дополнительного физкультурно-спортивного образования для учащихся, желающих заниматься баскетболом.
- 2) Развить специальные физические качества и способности, необходимые при обучении учащихся технике и тактике игры в баскетбол.
- 3) Способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям баскетболом.
- 4) Популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации)

#### **Адресат программы:**

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы 13 -14 лет, 14 – 15 лет, 15 – 16 лет. В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культуре

**Объем программы:** (общее количество часов за весь период обучения) – 576 часов

1 год обучения – 144 часа

2 и 3 года обучения – 216 часов

#### **Сроки и этапы реализации программы.**

Программа рассчитана на 3 года обучения.

#### **Формы организации образовательного процесса:**

##### **1-й этап начальная подготовка первый год обучения.**

На первом этапе начальной подготовки (первый год обучения) в объединения баскетбола набирается максимальное количество детей (15 – 20 человек) в возрасте не менее 13 лет. Занятия проводятся согласно тематическому планированию образовательной программы 2 раза в неделю (4 часа), что в год составляет 144 часа.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание.
4. Воспитание специальных способностей для овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола

##### **2-й этап учебно-тренировочный второй и третий год обучения.**

На втором учебно-тренировочном и развивающем этапе второй и третий годы обучения занятия продолжаются с периодичностью 2 раза в неделю по 3 часа (6 часов), что в год составляет – 216 часов. Состав группы планирую 12-15 человек.

Задачи учебно-тренировочных этапов:

1. Повышение общей физической подготовленности.
2. Повышения специальной физической подготовленности.
3. Овладение приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Овладение основами тактики командных действий.
7. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

Основными формами организации занятий являются: групповые учебно-тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, занятия игровой направленности, участие в соревнованиях, тестирование.

При работе применяются такие методы как: словесный, наглядный, практический: игровой, соревновательный.

Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении.

Рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеofilmов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

Практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Планируемые результаты освоения** данной программы будут способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола, гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры. Уметь владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении. Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов.

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

Начальный или входной контроль, проводится в начале учебного года, определяет уровень развития детей.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) проводится в конце полугодия, учебного года, определяет степень усвоения учащимися учебного материала.

Итоговый контроль (аттестация по завершении освоения программы) обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итогового контроля - сдачи контрольных нормативов в форме тестирования.

### Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы педагог использует «оценки» или 5-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 3 балл, «оценка» -3
- средний уровень – 4 баллов, «оценка» - 4
- максимальный уровень – 5 баллов, «оценка» -5

## МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ РАЗНОУРОВНЕВОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЪЕДИНЕНИЯ БАСКЕТБОЛ «ЮНИОР»

У р о в н и	Критерии	Формы и методы диагностики	Педагогические методы и формы	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
Стартовый	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правила техники безопасности</li> <li>- знания истории возникновения и развития баскетбола</li> <li>- знание терминологии баскетбола</li> <li>- знания правила и техники игры в баскетбол</li> <li>- уметь выполнять изучаемые упражнения, применять их в эстафетах и в подвижных играх</li> <li>- уметь выполнять перемещения в стойке, остановку в два шага и прыжком</li> <li>- уметь выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи</li> <li>- уметь бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- психолого-педагогическая диагностика,</li> <li>- собеседование</li> <li>- целенаправленное наблюдение - индивидуальная беседа,</li> <li>- практическая работа</li> <li>- педагогический анализ</li> </ul>	<p><b>Методы:</b></p> <p>наглядно-практический, словесный, игровой, репродуктивный (по образцу, с подсказкой, объяснительно-иллюстративный</p> <p><b>Технологии:</b></p> <p>личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии</p>	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают основные правила техники безопасности</li> <li>- знакомы с историей возникновения и развития баскетбола</li> <li>- имеют представление о терминологии баскетбола</li> <li>- имеют представление о правилах техники игры в баскетбол</li> <li>- с помощью педагога выполняют упражнения и применяют их в эстафете и в подвижных играх</li> <li>- умеют выполнять перемещения в стойке, остановку в два шага и прыжком под руководством педагога</li> <li>- умеют выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со</li> </ul>	<p>Дифференцированные задания могут быть выполнены в нескольких уровнях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- репродуктивном (с подсказкой)</li> <li>- репродуктивном (самостоятельно)</li> <li>- творческом</li> </ul>

<p>- уметь владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.  - овладение игрой, игры и игровые занятия  - систематически выполнять домашнее задания.</p>			<p>сменой места после передачи под руководством педагога  - умеют бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места под руководством педагога  - умеют владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости под руководством педагога  - выполняют игровые задания с помощью педагога  - не всегда полностью и правильно выполняют домашнее задание</p>	
<p><b>Метапредметные компетенции:</b>  <b>Регулятивные:</b>  организованность, самостоятельность  <b>Познавательные:</b> развитие интереса к занятиям спортом  <b>Коммуникативные:</b>  умение слушать и вступать в диалог с педагогом и учащимися</p>			<p><b>Метапредметные компетенции:</b>  <b>Регулятивные:</b>  - выполняют организационные моменты занятий под руководством педагога  - не достаточно самостоятельны на занятиях.  <b>Познавательные:</b>  - интерес к занятиям спортом не достаточен  - интерес к предмету ограничен рамками занятий  <b>Коммуникативные:</b>  - не достаточно развито умение слушать педагога  - испытывают затруднения в общении с учащимися  - испытывают затруднения при работе в группе и в паре</p>	

	<p><b>Личностные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование учебной мотивации</li> <li>- формирование самосознания как одной из компетенций</li> <li>эмоционального интеллекта</li> </ul>			<p><b>Личностные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сформирована мотивация на уровне занятия;</li> <li>- формируется навык прислушиваться к чувствам и эмоциям (своим и чужим) для выстраивания поведения в конкретной ситуации</li> </ul>	
<b>Базовый</b>	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правила техники безопасности;</li> <li>- знание истории возникновения и развития баскетбола;</li> <li>- знание терминологии баскетбола</li> <li>- знание правила и техники игры в баскетбол;</li> <li>- уметь выполнять изучаемые упражнения, применять их в эстафете и в подвижных играх;</li> <li>- уметь выполнять перемещения в стойке, остановку в два шага и прыжком;</li> <li>- уметь выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;</li> <li>- уметь бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;</li> <li>- уметь владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;</li> <li>- овладение игрой, игры и игровые занятия</li> <li>- систематически выполнять домашнее задания.</li> </ul>	<p>психолого-педагогическая диагностика,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собеседование</li> <li>- целенаправленное наблюдение</li> <li>- индивидуальная беседа,</li> <li>- практическая работа</li> <li>- педагогический анализ</li> </ul>	<p><b>Методы:</b></p> <p>наглядно-практический, словесный, игровой, репродуктивный (по образцу, с подсказкой), объяснительно-иллюстративный</p> <p><b>Технологии:</b></p> <p>личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии</p>	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знают и выполняют правила техники безопасности на занятиях</li> <li>- знают историю возникновения и развития баскетбола</li> <li>- знают терминологию баскетбола</li> <li>- знают правила и технику игры в баскетбол не всегда применяют их во время занятий</li> <li>- выполняют упражнения и применяют их в эстафете и в подвижных играх</li> <li>- умеют выполнять перемещения в стойке, остановку в два шага и прыжком самостоятельно</li> <li>- умеют выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи самостоятельно</li> <li>- умеют бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места под руководством педагога</li> <li>- умеют владеть техникой ведения мяча по прямой, с</li> </ul>	

				<p>изменением скорости под руководством педагога</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- играют и выполняют игровые задания под руководством педагога</li> <li>- стараются полностью и правильно выполнять домашнее задание.</li> </ul>	
	<p><b>Метапредметные компетенции:</b>  <b>Регулятивные:</b>  организованность, самостоятельность  <b>Познавательные:</b> развитие интереса к занятиям спортом  <b>Коммуникативные:</b>  умение слушать и вступать в диалог с педагогом и учащимися</p>			<p><b>Метапредметные компетенции:</b>  <b>Регулятивные:</b>  - проявляют организованность и ходе проведения занятий.  - стараются самостоятельно выполнять задания педагога на занятиях и во внеурочное время  <b>Познавательные:</b>  - проявляют устойчивый интерес к занятиям по баскетболу,  - стремятся получить новые знания и умения  <b>Коммуникативные:</b>  - стараются слушать и слышать педагога, - - отвечают на обращенные к ним вопросы, - формируются навыки работы в малых группах и парах</p>	
	<p><b>Личностные компетенции</b>  - формирование учебной мотивации  - формирование самосознания как одной из компетенций эмоционального интеллекта</p>			<p><b>Личностные компетенции</b>  - учащиеся осознают смысл занятий по баскетболу, сформирована учебная мотивация  - стараются прислушиваться к чувствам и эмоциям (своим и других людей),</p>	

				- формируется самоотношение и самооценка	
--	--	--	--	--	--

### Учебный план

Содержание учебного материала	1 год 13-14 лет	2 год 14-15 лет	3 год 15-16 лет
<b>Теория</b>	4	4	4
<b>Практика.</b> Общая физическая подготовка (ОФП).	56	70	70
Специальная физическая подготовка (СФП).	37	50	50
Техническая подготовка. Тактическая подготовка а) нападение, б) защита.	28	46	46
Игровая и соревновательная подготовка.	15	38	38
Промежуточная и итоговая аттестация	4	8	8
Форма аттестации	вводная	промежуточная	промежуточная
<b>ИТОГО:</b>	144	216	216

### 3. Содержание учебного плана

Материал программы представлен по разделам. Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка. Игровая подготовка. Контрольные испытания. Также приводятся нормативные требования. В разделе «Теоретическая подготовка» предоставлен материал, который способствует расширению знаний у детей о технике безопасности на баскетболе и оказании первой медицинской помощи, об истории баскетбола, о правилах и технике игры, о развитии физических качеств. Теоретический материал преподносится детям в форме бесед (групповых или индивидуальных). Программа направлена на улучшение общей и специальной физической подготовки детей, обучение технике и тактике игры, оздоровление во время учебного процесса, использование инновационных способов обучения, улучшающих действующую систему процесса.

**Теория** 1. Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи.

Баскетбол - это спортивная игра с нестандартными движениями и работой переменной мощности. Она требует от юных спортсменов автоматизации двигательных навыков, высокой подвижности нервных процессов и совершенной деятельности анализаторов. Захваты, перехваты, финты, прыжки и столкновения игроков могут стать причинами травм при нарушении правил, грубости во время игры, а также на плохо подготовленной площадке. Наиболее типичные травмы – ушибы, вывихи, растяжения, переломы, раны, сотрясения. Поэтому на первом занятии проводится инструктаж по технике безопасности, затем оказание первой медицинской помощи.

2. История баскетбола. Терминология. Правила и техника игры.

Возникновение и развитие баскетбола, описание игры, изучение правил и техники игры.

3. Приёмы техники. Квалификация бросков.

Основные характеристики приёмов техники, разновидности бросков в кольцо, точность и траектория броска, основные требования при броске.

4. Изучение тактики игры. Темп и длительность физических упражнений

Тактика игры. Защита. Нападение. Развитие таких физических качеств, как быстрота, сила, выносливость, ловкость.

**Практика. Общая физическая подготовка (ОФП)**

1. Развитие двигательных качеств. Общие развивающие упражнения (ОРУ). Игры с элементами развивающих упражнений. Разнообразные упражнения – стоя, сидя, лёжа, в висе на турнике. Разновидности ходьбы – на носках, пятках, с высоким подниманием колена. Разновидности бега – по кругу, с изменением направления. Разновидности прыжков - на двух ногах, на одной ноге. Подвижные игры и эстафеты.

2. Развитие координации. ОРУ на координацию. Специальные упражнения и игры на развитие внимания и координацию движений. Упражнения в равновесии. Эстафета с элементами равновесия.

3. Развитие ловкости. ОРУ на ловкость. Упражнения в движении с изменением направления в медленном и быстром темпе.

4. Развитие гибкости. ОРУ на гибкость с большой амплитудой. Наклоны, повороты. Гимнастические упражнения – кувырки, стойки, висы, упоры.

5. Развитие скоростных качеств. ОРУ на скорость. Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Стартовый разгон, бег из разных исходных положений, бег по повороту, челночный бег, 30м, 60м, специальные беговые упражнения. Игры с бегом на скорость.

6. Развитие силы. ОРУ на силу. Силовые упражнения. Отжимания, подтягивания.

7. Развитие скоростно-силовых качеств. ОРУ. Метания, специальные развивающие упражнения.
8. Развитие выносливости. ОРУ на выносливость. 6-минутный бег, кросс 1 и 2км.
9. Развитие специальной силовой выносливости. ОРУ – специальные упражнения. Серия повторных упражнений. Сочетание силы и выносливости. Статистические упражнения – удержание груза.
10. Развитие меткости. ОРУ на меткость в цель, броски по мишеням.
11. Развитие прыгучести. ОРУ. Прыжки с места, в движении, на одной и двух ногах, приставными шагами, из разных исходных положений, с доставанием предметов. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в длину и в высоту. Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.

### **Практика. Специальная физическая подготовка**

1. Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения. Упражнения с набивными мячами из разных исходных положений, в сочетании с прыжками. Упражнения в парах, в беге с баскетбольным мячом, с изменением направления, скорости, способа перемещения. Игры с бегом на скорость.
2. Специальные упражнения на выносливость. Эстафета по полосе препятствий. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов, многократные прыжки вверх с выпрыгиванием.
3. Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения. Линейная эстафета с бегом, бег за флажками, бег командами.
4. Специальные упражнения для развития гибкости. Парные и групповые упражнения в сопротивлении. Упражнения на гимнастической стенке – смешанные висы и упоры, размахивания, соскоки с прогибом.
5. Специальные упражнения для ловкости. Комбинированные упражнения по зрительному сигналу, броски мяча в движении и с изменением направления. Разнообразные упражнения с мячом, выполняемые стоя, в шаге и в беге. Упражнения на быстроту и точность реакции.
6. Специальные подвижные игры и эстафеты. Салки спиной к щиту, вызов номеров, слушай сигнал, бегуны, переправа, кто сильнее. Защита укреплений, перестрелка, мяч в центр, борьба за мяч, мяч капитану, эстафеты с ведением и бросками мяча.
7. Психологическая подготовка. Проверка собранности, уверенности, умение расслабляться и восстанавливаться.

**Техническая и тактическая подготовка** 1. Передвижения, остановки, стойки. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, бег с остановкой, бег с рывком и остановкой по сигналу, остановка прыжками, ускорение).

2. Ловля и передача мяча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, в квадрате, круге). Встречные передачи мяча в движении.

3. Техника ведения мяча. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным и без зрительного контроля, обводка соперника.

4. Техника бросков мяча. Броски одной, двумя руками с места, сверху, в движении, в прыжке, от груди, с отскоком от щита, с сопротивлением защитника. Броски со штрафной линии и после выполнения двух шагов, в движении после ловли мяча.

5. Индивидуальная техника защиты. Вырывание, выбивание и перехват мяча.

6. Техника владения мячом. Комбинации из освоенных элементов (ловли, передачи, ведения, бросков).

7. Техника перемещений и владение мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владений мячом.

8. Тактика игры. Тактика свободного нападения; позиционное нападение без изменения позиции игроков; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков; взаимодействие трех игроков; нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину; взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон».

### **Игровая подготовка**

1. Овладение игрой. Игры и игровые занятия (2:1, 3:1, 3:2, 3:3).
2. Мини-баскетбол. Игра по правилам мини баскетбола на одно кольцо.
3. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Четыре игры по 10 минут.
4. Игра с заданием. Игры по 15 минут.
5. Учебно-тренировочная игра. Соревновательный период 4 по 8 минут

### **Контрольные нормативы**

№	Контрольные упражнения	1 год обучения 13-14лет		2 год обучения 14 –15лет		3 год обучения 15 -16лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Челночный бег 4x 9 (сек)	9.8	10.1	9.6	10.0	9.4	9.8
2	Прыжки в длину с места (см)	180	170	190	180	210	180

4	Поднимание туловища из положения, лежа за 30 сек (раз)	45	38	48	38	50	40
---	--	----	----	----	----	----	----

**Контрольные тесты**

№	Тесты	1 год обучения 13-14 лет		2 год обучения 14-15 лет		3 год обучения 15-16 лет	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	6	6	6	6
2	Бросок в кольцо после ведения (из 10 попыток)	6	6	7	7	8	8
3	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	20	19	21	20	22	20

***1.Первый год обучения начальная подготовка***

***Первый год обучения*** - понимание (ознакомление).

На первом году обучения формируется представления о двигательных действиях. Учитель знакомит учащихся с особенностями действий и их значением с помощью рассказа и показа. Детали движений осваиваются гораздо быстрее, если дети могут наблюдать технически правильное его выполнение. Между повторениями в заданиях желательно делать паузы, во время которых сами занимающиеся анализируют выполнение движений. По окончании учебного года обучающиеся должны:

***Знать:*** Технику безопасности при поведении занятий по баскетболу. Оказание первой медицинской помощи. Историю баскетбола. Правила и технику игры.

***Уметь:*** Выполнять изучаемые упражнения, применять в эстафете; выполнять перемещения в стойке, остановку в два шага и прыжком; выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи; бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места; владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; участвовать в массовых спортивных соревнованиях.

Выполнить контрольные нормативы.

***Учебный план первого года обучения.***

Название раздела, тема	Количество часов		Форма аттестации/контроля

	Всего	Теор	Прак	Формы организации занятий	
I.Теория					
1.Техника безопасности. Входная диагностика.	1	1	-	Индивидуально - групповая	Беседа, опрос.
2.Оказание первой медицинской помощи	1	1	-	групповая	Беседа, опрос.
3.История баскетбола.	1	1	-	групповая	Беседа, опрос.
4. Терминалогия. Правила и техника игры.	1	1	-	групповая	Беседа, опрос.
	Всего: 4 часа				
II.ОФП					
1.Развитие двигательных качеств	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение
2.Развитие координации	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
3.Развитие ловкости	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
4.Развитие гибкости	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5.Развитие скоростных качеств	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
6.Развитие силы	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7.Развитие скоростно-силовых качеств	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
8.Развитие выносливости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
9.Развитие специальной силовой выносливости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
10.Развитие меткости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
11.Развитие прыгучести	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
	Всего: 56 часов				
III.СФП					
1.Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
2.Специальные упражнения на выносливость	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия

3.Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
4.Специальные упражнения для развития гибкости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5.Специальные упражнения для ловкости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
6.Специальные подвижные игры, эстафеты	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7.Психологическая подготовка	3	-	3	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
	Всего: 37 часов				
IV.Техника					
1.Освоение передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	-	2	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
2.Освоение ловли и передачи мяча	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
3.Освоение техники ведение мяча	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
4.Освоение техники бросков мяча	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5.Освоение индивидуальной техники защиты	3	-	3	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
6.Техника владения мячом	3	-	3	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7.Техника перемещения, владение мячом	3	-	3	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
8.Освоение тактики игры. Нападение.	3	-	3	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
9.Освоение тактики игры. Защита	2	-	2	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
	Всего: 28 часов				
V.Игровая подготовка					
1.Овладение игрой	5	-	5	групповая	Практические занятия, учебная игра

2.Мини-баскетбол	4	-	4	групповая	Практические занятия, соревнования
3.Игра по упрощенным правилам баскетбола	6	-	6	групповая	Практические занятия, соревнования
Всего: 15 часов					
VI.Промежуточная аттестация					
1.Скоростные упражнения	1	-	1	индивидуально - групповая	Промежуточная
2.Силовые упражнения	1	-	1	индивидуально - групповая	Промежуточная
3.Скоростно-силовые упражнения	1	-	1	индивидуально - групповая	Промежуточная
4.Упражнения на выносливость	1	-	1	индивидуально - групповая	Промежуточная
Всего: 4 часа					
Всего за год 144 часа					

### *Содержание учебного плана*

**Основы знаний** Цель: расширить объем знаний по спортивным играм.

Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. История баскетбола. Терминология. Правила и техника игры.

**Общая физическая подготовка** Цель: повысить функциональные возможности организма занимающихся, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для всех групп мышц, для развития силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

**Специальная физическая подготовка** Цель: воспитать физические качества, специфичные для игровой деятельности.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальная выносливости.

**Техническая подготовка** Цель: освоить технические действия.

Техника передвижений, остановок, поворотов. Ловля и передача мяча на месте и в движении различными способами, ведение мяча с изменением направления и скорости без сопротивления и с сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника, техника защита – вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

**Тактическая подготовка** Цель: проявить умение выполнять тактические приемы индивидуально и во взаимодействии с партнером.

Тактика нападения: выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Быстрый прорыв, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», позиционное нападение.

Тактика защиты: противодействие получению мяча, подстраховка, система личной защиты. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон, противодействие розыгрышу мяча.

**Игровая подготовка** Цель: привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

**Промежуточная аттестация** Цель: определить уровень общей, специальной и технической подготовленности обучающихся.

Промежуточный и итоговый контроль. Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

**Контрольные нормативы**

ОФП	Показатели возраст 13 – 14 лет					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4 x 9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
Прыжки в длину с места	205	170	150	200	160	140
Подъем туловища за 30сек. из положения лежа	40	35	30	35	30	25

	СФП Возраст 13 – 14 лет	М			Д		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	4	3	5	4	3
2	Бросок в кольцо после ведения (из 10 попыток)	6	5	3	6	5	3
3	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	20	19	17	19	18	16

**2. Второй год обучения учебно-тренировочный**

**Второй год обучения** – усвоение (разучивание).

На втором году обучения применяется способ целостного выполнения движений, на фоне которого выделяются отдельные его элементы. Для освоения важнейших деталей уточняется структура двигательного действия путем многократного повторения, применением схем, видеосюжетов, сообщения дополнительных сведений, исправления ошибок. Следует своевременно давать занимающимся направляющую и координирующую

информацию по ходу выполнения упражнения. Подобная информация может исходить как от педагога, так и от самих занимающихся.

По окончании учебного года обучающиеся должны:

**Знать:** Технику безопасности. Оказание первой медицинской помощи.

Историю баскетбола. Терминология. Правила и техника игры.

**Уметь:** Передвигаться в защитной стойке; выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге; ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления; выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках; владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении; играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; участвовать в массовых спортивных соревнованиях.

Выполнить контрольные нормативы.

#### *Учебный план второго года обучения*

Название раздела, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля
	Всего	Теор	Пра к		
<b>I. Теория</b>					
1. Техника безопасности.	1	1	-	групповая	Беседа, опрос.
2. Оказание первой медицинской помощи	1	1	-	групповая	Беседа, опрос.
3. История баскетбола.	1	1	-	групповая	Беседа, опрос.
4. Терминология. Правила и техника игры.	1	1	-	групповая	Беседа, опрос.
	<b>Всего: 4 часа</b>				
<b>I. Практика ОФП</b>					
1. Развитие двигательных качеств	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
2. Развитие координации	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
3. Развитие ловкости	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
4. Развитие гибкости	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5. Развитие скоростных качеств	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия

6.Развитие силы	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7.Развитие скоростно-силовых качеств	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
8.Развитие выносливости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
9.Развитие специальной силовой выносливости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
10.Развитие меткости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
11.Развитие прыгучести	7	-	7	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
<b>Всего : 70 часов</b>					
<b>III.Практика СФП</b>					
1.Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
2.Специальные упражнения на выносливость	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
3.Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
4.Специальные упражнения для развития гибкости	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5.Специальные упражнения для ловкости	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
6.Специальные подвижные игры, эстафеты	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7.Психологическая подготовка	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
<b>Всего: 50 часов</b>					
<b>IV.Техника</b>					
1.Дальнейшее обучение передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	--	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
2. Дальнейшее обучение ловли и передачи мяча	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия

3. Дальнейшее обучение техники ведения мяча	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
4. Дальнейшее обучение техники бросков мяча	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5. Дальнейшее обучение индивидуальной техники защиты	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
6. Дальнейшее обучение техники владения мячом	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7. Дальнейшее обучение техники перемещения, владение мячом	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
8. Дальнейшее обучение тактики игры. Нападение. Защиты	6	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
<b>Всего: 46 часов</b>					
<b>V. Игровая подготовка</b>					
1. Продолжение овладение игрой	6	-	6	групповая	Практические занятия, учебная игра
2. Мини-баскетбол	5	-	5	групповая	Практические занятия, соревнования
3. Игра по упрощенным правилам баскетбола	5	-	5	групповая	Практические занятия, соревнования
4. Игра с заданием	6	-	6	групповая	Практические занятия, Учебная игра
5. Учебно – тренировочная игра	16	-	16	групповая	Практические занятия, Учебная игра
<b>Всего: 38 часов</b>					
<b>VI. Промежуточная аттестация</b>					
1. Скоростные упражнения	2	-	2	Индивидуально - групповая	Промежуточная
2. Силовые упражнения	2	-	2	Индивидуально - групповая	Промежуточная
3. Скоростно-силовые упражнения	1	-	1	Индивидуально - групповая	Промежуточная
4. Упражнения на выносливость	2	-	2	Индивидуально - групповая	Промежуточная
5. Упражнения на меткость и координацию	1	-	1	Индивидуально - групповая	Промежуточная
<b>Всего: 8 часа</b>					
<b>Всего за год 216 часов</b>					

### Содержание учебного плана

**Основы знаний** Цель: расширить объем знаний по спортивным играм.

Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. История баскетбола.  
Правила и техника игры.

**Общая физическая подготовка** Цель: повысить функциональные возможности организма занимающихся, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для всех групп мышц, для развития силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

**Специальная физическая подготовка** Цель: воспитать физические качества, специфичные для игровой деятельности.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальная выносливости.

**Техническая подготовка** Цель: дальнейшее освоение технических действий.

Дальнейшее освоение техники передвижений, остановок, поворотов, ловля и передача мяча на месте и в движении различными способами, ведение мяча с изменением направления и скорости без сопротивления и с сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника, техника защита – вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

**Тактическая подготовка** Цель: проявить умение выполнять тактические приемы индивидуально и во взаимодействии с партнером.

Тактика нападения: выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Быстрый прорыв, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», позиционное нападение.

Тактика защиты: противодействие получению мяча, подстраховка, система личной защиты. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон, противодействие розыгрышу мяча.

**Игровая подготовка** Цель: привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

**Промежуточная аттестация** Цель: определить уровень общей, специальной и технической подготовленности обучающихся. Промежуточный и итоговый контроль. Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

**Контрольные нормативы**

ОФП	Показатели возраст 14 – 15 лет					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4x9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2

Прыжки в длину с места	210	180	160	200	160	145
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25

№	СФП возраст 14 -15 лет	М			Д		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4	6	5	4
2	Бросок в кольцо после ведения (из 10 попыток)	7	6	4	7	6	3
3	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	21	19	18	20	18	17

### 3. Третий год обучения учебно-тренировочный

**Третий год обучения** – применение (закрепление).

На третьем году обучения заканчивается освоение движений, занимающиеся обучаются двигательным качествам и действиям.

По окончании учебного года обучающиеся должны:

**Знать:** Приемы техники. Классификация бросков в кольцо. Приемы тактики игры. Темп и длительность физических упражнений.

**Уметь:** Выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру; вырывать и выбивать мяч; играть в баскетбол по правилам.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности для повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; участвовать в массовых спортивных соревнованиях.

Выполнить контрольные нормативы.

#### Учебный план третьего года обучения

Название раздела, тема	Количество часов			Формы организации занятий	Форма аттестации/контроля
	Всего	Теор	Прак		
<b>I. Теория</b>					
1. Приемы техники. Классификация бросков в кольцо.	2	2	-	групповая	Беседа, опрос.

2. Приемы тактики игры. Темп и длительность физических упражнений.	2	2	-	групповая	Беседа, опрос.
			<b>Всего: 4 часа</b>		
<b>I. Практика ОФП</b>					
1. Развитие двигательных качеств	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
2. Развитие координации	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
3. Развитие ловкости	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
4. Развитие гибкости	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5. Развитие скоростных качеств	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
6. Развитие силы	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7. Развитие скоростно-силовых качеств	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
8. Развитие выносливости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
9. Развитие специальной силовой выносливости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
10. Развитие меткости	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
11. Развитие прыгучести	7	-	7	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
			<b>Всего: 70 часов</b>		
<b>III. Практика СФП</b>					
1. Специальные силовые и скоростно-силовые упражнения	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
2. Специальные упражнения на выносливость	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
3. Специальные упражнения для развития быстроты и скорости передвижения	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия

4.Специальные упражнения для развития гибкости	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5.Специальные упражнения для ловкости	8	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
6.Специальные подвижные игры, эстафеты	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7.Психологическая подготовка	5	-	5	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
<b>Всего: 50 часов</b>					
<b>IV.Техника</b>					
1.Закрепление передвижений, остановок, поворотов и стоек	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
2. Закрепление ловли и передачи мяча	4	-	4	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
3. Закрепление техники ведение мяча	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
4. Закрепление техники бросков мяча	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
5. Закрепление индивидуальной техники защиты	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
6. Закрепление техники владения мячом	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
7. Закрепление техники перемещения, владение мячом	6	-	6	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
8. Закрепление тактики игры. Нападение. Защиты	6	-	8	групповая	Пед. наблюдение Практические занятия
<b>Всего: 46 часов</b>					
<b>V.Игровая подготовка</b>					
1.Продолжение овладение игрой	6	-	6	групповая	Практические занятия, учебная игра
2.Мини-баскетбол	5	-	5	групповая	Практические занятия, соревнования
3.Игра по упрощенным правилам баскетбола	5	-	5	групповая	Практические занятия,

					соревнования
4.Игра с заданием	6	-	6	групповая	Практические занятия, Учебная игра
5.Учебно – тренировочная игра	16	-	16	групповая	Практические занятия, Учебная игра
<b>Всего: 38 часов</b>					
<b>VI.Промежуточная аттестации. Аттестация по завершении освоения программы</b>					
1.Скоростные упражнения	2	-	2	Индивидуально - групповая	Промежуточная
2.Силовые упражнения	2	-	2	Индивидуально - групповая	Промежуточная
3.Скоростно-силовые упражнения	1	-	1	Индивидуально - групповая	Итоговая
4.Упражнения на выносливость	2	-	2	Индивидуально - групповая	Итоговая
5.Упражнения на меткость и координацию	1	-	1	Индивидуально - групповая	Итоговая
<b>Всего: 8 часа</b>					
<b>Всего за год 216 часов</b>					

### *Содержание учебного плана*

**Основы знаний** Цель: расширить объем знаний по спортивным играм.

Техника безопасности. Оказание первой медицинской помощи. История баскетбола.  
Правила и техника игры.

**Общая физическая подготовка** Цель: повысить функциональные возможности организма занимающихся, несущих основную нагрузку в игре.

Упражнения для всех групп мышц, для развития силы, быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости.

**Специальная физическая подготовка** Цель: воспитать физические качества, специфичные для игровой деятельности.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести, качеств, необходимых для выполнения броска, игровой ловкости, специальная выносливости.

**Техническая подготовка** Цель: закрепления освоения технических действий.

Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, ловля и передача мяча на месте и в движении различными способами, ведение мяча с изменением направления и скорости без сопротивления и с сопротивлением защитника, броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения и ловли без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника, техника защита – вырывание и выбивание мяча , перехват мяча.

**Тактическая подготовка** Цель: проявить умение выполнять тактические приемы индивидуально и во взаимодействии с партнером.

Тактика нападения: выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины. Быстрый прорыв, взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди», позиционное нападение.

Тактика защиты: противодействие получению мяча, подстраховка, система личной защиты.

Взаимодействие двух игроков в защите через заслон, противодействие розыгрышу мяча.

**Игровая подготовка** Цель: привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

**Промежуточная и итоговая аттестация** Цель: определить уровень общей, специальной и технической подготовленности обучающихся.

Промежуточный и итоговый контроль. Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

**Контрольные нормативы**

ОФП	Показатели , возраст 15 – 16 лет					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
Прыжки в длину с места	220	190	180	185	170	160
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26

№	СФП (возраст 15-16 лет )	М			Д		
		“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
1	Штрафной бросок (из 10 бросков)	6	5	4	6	5	4
2	Бросок в кольцо после ведения (из 10 попыток)	8	6	4	8	6	4
3	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	22	20	19	20	19	18

**Организационно-педагогические условия реализации программы**

*Методическое, дидактическое и материально – техническое обеспечение программы.*

**5.1. Материально-техническое обеспечение**

<b>№</b>	<b>Наименование имущества</b>	<b>Количество</b>
1	Мяч баскетбольный	15
2	Скакалки	15
3	Гимнастические скамейки	6
4	Мат гимнастический	5
5	Сетка баскетбольная	2
6	Гимнастические стенки	3
7	Перекладина переносная	1
8	Палка гимнастическая	15
9	Обруч	5
10	Баскетбольные щиты	2
11	Секундомер	1
12	Напольное бревно	1
13	Набивные мячи	10
14	Конусы	9

*Методические и дидактические материалы*

<b>№</b>	<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>
1	«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов для учителей общеобразовательных учреждений» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1
2	«Справочник учителя физической культуры» Н.М. Вилкова	1
3	Подвижные и спортивные игры для детей (в папке).	1
4	Папка по технике безопасности.	1
5	Научно-методический журнал «Физическая культура в школе»	4
6	Доклады и рефераты учащихся (папка).	1
7	Учебник для учащихся 5-7 класс «Физическая культура» М.Я. Веленский.	1
8	Учебник для учащихся 8-9 класс «Физическая культура» В.И. Лях, А.А. Зданевич.	1
9	Учебник для учащихся 10-11 класс «Физическая культура» В.И.Лях, А.А. Зданевич.	1
10	Учебник для учащихся 5 класс «Физическая культура» А.П. Матвеев М. 2010г.	1
11	Учебник для учащихся 6 - 7 классов «Физическая культура» А.П. Матвеев М. 2010г.	1
12	Учебник для учащихся 8 -9 классов «Физическая культура» А.П. Матвеев М. 2010г.	1
13	Электронные презентации по всем разделам программы по физической культуре	5
14	Поурочные разработки по физической культуре, 5 класс К УМК В.И. Ляха («Школа России») А.Ю. Патрикеев	1
15	Поурочные разработки по физической культуре, 6 класс К УМК В.И. Ляха («Школа России») А.Ю. Патрикеев	1
16	Поурочные разработки по физической культуре, 7 класс К УМК В.И. Ляха («Школа России») А.Ю. Патрикеев	1
17	Поурочные разработки по физической культуре, 8 класс	1

	К УМК В.И. Ляха («Школа России») А.Ю. Патрикеев	
18	Физкультура годовые и рабочие планы – графики реализации программы 5 -11 классы	1
19	Контрольные нормативы и испытания по физической культуре (на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2011г.)	1

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

Начальный или входной контроль, проводится в начале учебного года, определяет уровень развития детей.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста, соревнованиях школьного, районного и городского масштабов, судейство на соревнованиях.

Промежуточный контроль проводится в конце полугодия, определяет степень усвоения учащимися учебного материала.

Итоговый контроль обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итогового контроля - сдачи контрольных нормативов в форме тестирования.

### **Оценочные материалы**

При определении уровня освоения обучающимся программы педагог использует «оценки» или 5-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 3 балл, «оценка» -3
- средний уровень – 4 баллов, «оценка» - 4
- максимальный уровень – 5 баллов, «оценка» -5

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### ***Нормативно-правовое обеспечение программы***

- Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года».
- Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства».
- Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
- Постановление Правительства Российской Федерации от 31 октября 2018 г. № 1288 «Об организации проектной деятельности в Правительстве Российской Федерации».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

- Стратегия инновационного развития Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 8 декабря 2011 г. № 2227-р.
- Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 годы, утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 23 мая 2015 г. № 497.
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п- П8).
- Стратегическая инициатива "Новая модель системы дополнительного образования", одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

#### ***Список литературы, используемой педагогом.***

4. А.П. Киселев, С. Б. Киселева «Настольная книга учителя физической культуры» М. 2009г.
5. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся, Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре»; М.2014г.
6. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий «Внеурочная деятельность учащихся, Баскетбол» М.2013г.
7. Д.И. Нестеровский «Баскетбол. Теория и методика обучения» М. 2010г.
8. А. Николич, В. Параюсич «Отбор в баскетболе» М .1984г.

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

1. А.М. Зимин «Детский баскетбол» М. 2001 г.
2. А.В. Кеннеман «Детские подвижные игры» М. 1988г.
3. С. Стонкус «Мы играем в баскетбол» М. 1984 г
4. В.Г. Яковлев «Подвижные игры» М .1977г.

#### ***Интернет-ресурсы***

1. Образовательная платформа. Российская электронная школа. [tech.edu.ru](http://tech.edu.ru)
2. Физкультура на 5. Fizkulture – на 5.ru., учительский сайт учителей физической культуры