

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Колесниковская основная общеобразовательная школа»

Принята (согласована) на заседании  
педагогического совета  
от «29» августа 2024г.  
протокол № 1

Утверждаю:  
директор МКОУ «Колесниковская ООШ»  
О.Н.Лисихина  
Приказ от «29» августа 2024г. № 97



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Автор-составитель: Педагог дополнительного образования  
Свириденко Евгений Александрович  
Учитель физического воспитания  
Возраст обучающихся 11-17 лет

2024 год, Колесниково

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф. И. автор программы	Свириденко Евгений Александрович
Учреждение	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Колесниковская основная общеобразовательная школа»
Наименование программы	Баскетбол
Объединение	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Колесниковская основная общеобразовательная школа»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	11-12 лет
Объём часов по годам обучения	68
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Формирование теоретических знаний и практических навыков в обучении технике игры баскетбол.
С какого года реализуется программа	С 1 сентября 2024 года

## **СОДЕРЖАНИЕ**

**ПАСПОРТ программы.**

### **Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

**1.1. Пояснительная записка.**

**1.2. Цель и задачи программы.**

**1.3. Планируемые результаты.**

**1.4. Учебно-тематический план.**

**1.5. Содержание программы.**

### **Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1. Условия реализации программы.**

**2.2. Формы контроля.**

**2.3. Оценочные материалы.**

**2.4. Методические материалы.**

**2.5. Список литературы.**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно учебный график.**

## Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

#### Нормативная база

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ».

Конвенция «О правах ребёнка».

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 –р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 № 09-3242.

Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Устав МКОУ «Колесниковская основная общеобразовательная школа»

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. 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.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 -9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

## Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### 1.2. Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - Формирование теоретических знаний и практических навыков в обучении технике игры баскетбол.

#### **Задачи программы:**

*обучающие*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **11-15 лет**.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Режим занятий:** 68 часов, 1 раза в неделю –2 академических часа.

### 1.3 Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся :

Получат знания:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Освоят:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных

игр.

Приобретут качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"><li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li><li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li><li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li><li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li><li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li></ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"><li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li><li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li></ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"><li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li><li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li><li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li></ul>

**1.3. Учебно-тематический план**

№	Разделы, темы	Рабочая программа			Форма контроля
		всего	теория	практика	

1.	Развитие баскетбола в России	1	1	-	Опрос
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка	30	2	28	Опрос, наблюдение, зачет, учебная игра.
4.	Основы техники и тактики игры	30	2	28	Опрос, наблюдение, зачет, учебная игра.
5.	Контрольные игры и соревнования	3	-	3	Игра, соревнование, опрос, зачет.
6.	Тестирование	2	-	2	Опрос, соревнование, зачет.
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

### 1.3. Содержание курса.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

#### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

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

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения припадении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия припадении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия припадении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

### **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

## **Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо:

спортивный зал: площадью 20м x11м, высота потолка 6м; специальная разметка; защитная сетка; скамейки.

Раздевалки. Душевые кабинки. Санузлы. Кулеры с водой.

Оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 7 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 1 шт;

### **2.2. Формы контроля**

#### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

### **2.3. Оценочные материалы.**

#### **Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий

11 лет	Д М	24-28 25-30	29-33 31-35	34 и выше 36 и выше
12 лет	Д М	25-30 28-33	31-35 34-38	36 и выше 39 и выше
13 лет	Д М	25-31 31-36	32-37 37-41	38 и выше 42 и выше
14 лет	Д М	30-35 35-40	39-44 45-49	45 и выше 50 и выше
15 лет	Д М	30-35 35-40	39-44 45-49	45 и выше 50 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
14-15 лет	3,4 и менее	3,5-4,0	4,1-4,3	3,2 и менее	3,3-3,6	3,7-4,0

### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст			
		11	12	13	14-15
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23	25
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8	9

### Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
--	--	---

Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

## 2.4. Методическое обеспечение программы

### Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

### Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

### Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

### Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

## 2.5. Список литературы

### Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001

4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб.издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

#### Литература для детей и родителей

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

#### ПРИЛОЖЕНИЕ

#### КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения	Название темы	Форма занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	1	<b>Развитие баскетбола в России</b>	Теор.	2	Опрос
2.	2	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	Теор.	2	Опрос
3.		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
	3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	1	Опрос зачет
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	1	Наблюдение
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	1	Наблюдение
	6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	Зачет
	7	Костномышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	1	Опрос
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1	Наблюдение
	9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	Наблюдение
	10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1	Опрос
	11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	1	Наблюдение
	12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1	Наблюдение
	13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Такт.	1	Наблюдение

		Учебная игра.	Интегр.		
14		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	1	Опрос Зачет
15		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1	Наблюдение
16		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	1	Наблюдение
17		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1	Опрос
18		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1	Наблюдение
19		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1	Наблюдение
20		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1	Наблюдение
21		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	1	Опрос
22		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2	Зачет
23		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	1	Опрос
24		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	1	Наблюдение
25		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	1	Опрос Наблюдение
26		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1	наблюдение
27		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	наблюдение
28		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1	наблюдение
29		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	1	Беседа, опрос
30		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	1	наблюдение
		<b>Основы техники и тактики игры</b>			
31		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1	наблюдение
32		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	1	Беседа, опрос
33		Сочетание способов передвижения с выполнением	Техн.	1	наблюдение

		различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Интегр.		
34		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1	наблюдение
35		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1	Беседа, опрос
36		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1	наблюдение
37		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	наблюдение
38		Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	наблюдение
39		Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	1	Беседа, опрос
40		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	1	наблюдение
41		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1	наблюдение
42		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	1	Беседа, опрос
43		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1	тестирование
44		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		2	Беседа, опрос
45		Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	1	наблюдение
46		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	1	опрос
47		Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	1	наблюдение
48		Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	1	Беседа, опрос
49		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1	наблюдение
50		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1	наблюдение
51		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1	Беседа,
52		Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	1	наблюдение
53		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	1	Опрос наблюдение

54		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1	наблюдение
55		Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1	наблюдение
56		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1	наблюдение
57		Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2	Опрос Зачет
58		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	Зачет
		<b>Контрольные игры и соревнования</b>			
59		Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	Опрос , соревнование .
60		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1	Наблюдение, соревнование .
61		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	Опрос наблюдение, соревнование .
		<b>Тестирование</b>			
62		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1	Опрос зачет
63		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1	зачет
		<b>Итого:</b>		68	

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф. И. автор программы	Свириденко Евгений Александрович
Учреждение	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Колесниковская основная общеобразовательная школа»
Наименование программы	Баскетбол
Объединение	Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Колесниковская основная общеобразовательная школа»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Вид программы	Модифицированная
Срок обучения	1 год
Возраст обучающихся	13-15 лет
Объём часов по годам обучения	136
Уровень освоения программы	Базовый
Цель программы	Формирование теоретических знаний и практических навыков в обучении технике игры баскетбол.
С какого года реализуется программа	С 1 сентября 2024 года

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **ПАСПОРТ программы.**

#### **Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

- 1.1. Пояснительная записка.**
- 1.2. Цель и задачи программы.**
- 1.3. Планируемые результаты.**
- 1.4. Учебно-тематический план.**
- 1.5. Содержание программы.**

#### **Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

- 2.1. Условия реализации программы.**
- 2.2. Формы контроля.**
- 2.3. Оценочные материалы.**
- 2.4. Методические материалы.**
- 2.5. Список литературы.**

### **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Календарно учебный график.**

## Раздел I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

#### Нормативная база

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ».

Конвенция «О правах ребёнка».

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 –р).

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 № 09-3242.

Локальный акт «Положение о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Устав МКОУ «Колесниковская основная общеобразовательная школа»

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. 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.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа по баскетболу для учащихся 5 -9 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы.**

## Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

### 1.2. Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** - Формирование теоретических знаний и практических навыков в обучении технике игры баскетбол.

#### **Задачи программы:**

*обучающие*

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **11-15 лет**.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

**Срок реализации программы** – 1 год.

**Формы занятий:** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

**Особенности набора детей** – свободный набор

**Режим занятий:** 136 часа, 2 раза в неделю – по 2 академических часа.

### 1.3 Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся :

Получат знания:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Освоят:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Приобретут качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

#### Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
<b>Знания о физической культуре</b>	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рассматривать физическую культуру как явление культуры;</li> <li>• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;</li> <li>• определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;</li> <li>• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;</li> <li>• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.</li> </ul>
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности</b>	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;</li> <li>• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.</li> </ul>
<b>Физическое совершенствование</b>	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);</li> <li>• выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;</li> <li>• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</li> </ul>

### 1.3. Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Рабочая программа			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	-	Опрос

2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка	61	2	59	Опрос, наблюдение, зачет, учебная игра.
4.	Основы техники и тактики игры	61	2	59	Опрос, наблюдение, зачет, учебная игра.
5.	Контрольные игры и соревнования	7	-	7	Игра, соревнование, опрос, зачет.
6.	Тестирование	4	-	4	Опрос, соревнование, зачет.
<b>Итого:</b>		<b>136</b>	<b>7</b>	<b>129</b>	

### 1.3. Содержание курса.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

#### **Развитие баскетбола в России.**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

#### **Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.**

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

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

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

### **Контрольные игры и соревнования**

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Тестирование**

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

## **Раздел II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение занятий**

Для занятий необходимо:

спортивный зал: площадью 20м x11м, высота потолка 6м; специальная разметка; защитная сетка; скамейки.

Раздевалки. Душевые кабинки. Санузлы. Кулеры с водой.

Оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 7 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 1 шт;

### **2.2. Формы контроля**

#### **Система отслеживания и оценивания результатов обучения.**

*Способы проверки образовательной программы:*

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

*Формы подведения итогов реализации образовательной программы:*

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

### **2.3. Оценочные материалы.**

#### **Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).**

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий

11 лет	Д М	24-28 25-30	29-33 31-35	34 и выше 36 и выше
12 лет	Д М	25-30 28-33	31-35 34-38	36 и выше 39 и выше
13 лет	Д М	25-31 31-36	32-37 37-41	38 и выше 42 и выше
14 лет	Д М	30-35 35-40	39-44 45-49	45 и выше 50 и выше
15 лет	Д М	30-35 35-40	39-44 45-49	45 и выше 50 и выше

### Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
14-15 лет	3,4 и менее	3,5-4,0	4,1-4,3	3,2 и менее	3,3-3,6	3,7-4,0

### Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст			
		11	12	13	14-15
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23	25
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8	9

### Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
--	--	---

Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

## 2.4. Методическое обеспечение программы

### Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

### Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

### Средства обучения

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
2. Специфические средства (физические упражнения).

### Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

## 2.5. Список литературы

### Литература для педагогов

1. «Баскетбол: теория и методика обучения : учебное пособие/Д.И.Нестеровский, М., ИЦ «Академия, 2007»
2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва, 1984
3. «Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях-М.: Просвещение, 2001

4. «Физическая культура», В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов-М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов:Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб.издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

#### Литература для детей и родителей

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

#### ПРИЛОЖЕНИЕ

#### КАЛЕНДАРНО УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Дата проведения	Название темы	Форма занятий	Кол-во часов	Форма контроля
1.	1	<b>Развитие баскетбола в России</b>	Теор.	2	Опрос
2.	2	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	Теор.	2	Опрос
3.		<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>			
	3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теор. ОФП	1	Опрос зачет
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	3	Наблюдение
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	2	Наблюдение
	6	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	Зачет
	7	Костномышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	1	Опрос
	8	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2	Наблюдение
	9	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	Наблюдение
	10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	Опрос
	11	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2	Наблюдение
	12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2	Наблюдение
	13	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Такт.	2	Наблюдение

		Учебная игра.	Интегр.		
14		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2	Опрос Зачет
15		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2	Наблюдение
16		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	2	Наблюдение
17		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2	Опрос
18		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2	Наблюдение
19		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	2	Наблюдение
20		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2	Наблюдение
21		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	2	Опрос
22		Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. Техн. СФП	2	Зачет
23		Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2	Опрос
24		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2	Наблюдение
25		Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Теор. Техн. ОФП	4	Опрос Наблюдение
26		Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	4	наблюдение
27		Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	наблюдение
28		Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	4	наблюдение
29		Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2	Беседа, опрос
30		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2	наблюдение
		<b>Основы техники и тактики игры</b>			
31		Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2	наблюдение
32		Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Теор. ОФП Техн.	1	Беседа, опрос
33		Сочетание способов передвижения с выполнением	Техн.	2	наблюдение

		различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Интегр.		
34		Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2	наблюдение
35		Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	3	Беседа, опрос
36		Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2	наблюдение
37		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	4	наблюдение
38		Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	наблюдение
39		Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Теор. ОФП Техн.	1	Беседа, опрос
40		Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2	наблюдение
41		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	наблюдение
42		Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	1	Беседа, опрос
43		Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	тестирование
44		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		4	Беседа, опрос
45		Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2	наблюдение
46		Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2	опрос
47		Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	2	наблюдение
48		Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2	Беседа, опрос
49		Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2	наблюдение
50		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2	наблюдение
51		Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2	Беседа,
52		Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2	наблюдение
53		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2	Опрос наблюдение

54		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2	наблюдение
55		Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2	наблюдение
56		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2	наблюдение
57		Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	4	Опрос Зачет
58		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	Зачет
		<b>Контрольные игры и соревнования</b>			
59		Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	Опрос , соревнование .
60		Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2	Наблюдение, соревнование .
61		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1	Опрос, соревнование .
62		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	Опрос наблюдение, соревнование .
63		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2	Наблюдение, соревнование .
		<b>Тестирование</b>			
64		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1	Опрос зачет
65		Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		1	зачет
66		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1	зачет
67		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	зачет
		<b>Итого:</b>		136	