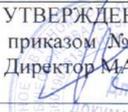


**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 11**

<p>Согласовано на заседании педагогического совета МАОУ СОШ № 11 Протокол № 9 от 05.04.2021</p>	<p>УТВЕРЖДЕНО: приказом № 93 от 06.04.2021 Директор МАОУ СОШ № 11  О.В. Загрудненко</p> 
---	--

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст детей 11-16 лет  
Срок реализации программы -3 года

Автор-составитель:  
учитель физической культуры  
Ермакова Е.В.

Г. Тавда, 2021 год

## **Нормативно-правовые основания разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18 ноября 2015 №09-3242;
- Распоряжение правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области.

Программа разработана на основе рабочей программы Физическая культура: 7-9 класс: учебник для общеобразовательных организаций Учреждений / А. П. Матвеев; Рос.акад. наук, Рос. Акад. 2010; Рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г. 10-11 классов.

## **2. Комплекс основных характеристик**

### **2.1. Пояснительная записка**

Направленность программы «Баскетбол»– физкультурно-спортивная.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и, собственно, игра в баскетбол, таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**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.

**Педагогическая целесообразность** программы требует постепенного перехода от простого к сложному.

3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. 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.

Программа рассчитана на детей и подростков от 11 до 16 лет.

Наполняемость группы – 15 - 20 человек.

Срок реализации программы - 3 года (3 модуля), продолжительность реализации программы 204 ч.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели.

Режим занятий – 2 раза в неделю, с продолжительностью занятия 45 мин.

Количество часов в год 68 ч.

Заниматься в группе может каждый обучающийся, в том числе ребенок с ОВЗ (ЗПР, речевые нарушения), не имеющий противопоказаний, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям спортом.

**Уровень освоения программы** – «стартовый», предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Форма обучения** – групповая.

**Основными видами** проведения занятий являются теоретические и практические, тренировочные занятия, беседы, просмотр учебных кинофильмов и видеоматериалов, соревнования.

## **2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель** программы: развитие физических способностей учащихся, формирование двигательных навыков посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

**Основные задачи:**

**Образовательные задачи:**

- обучение техническим и тактическим приёмам баскетбола;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

**Развивающие задачи:**

- развитие мотивации к физкультурно - спортивной деятельности;  
- Формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;

- Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

**Воспитательные задачи:**

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности баскетболом,

- формирование у обучающихся навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у обучающихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания.

**2.3. Содержание общеразвивающей программы****Учебный (тематический) план  
первого года обучения**

№	Тема занятия	Количество часов всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1	Общие основы баскетбол.	3	3	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	Контрольное тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение
4	Техническая подготовка	18	2	16	Контрольное тестирование, учебная игра
5	Тактическая подготовка	18	-	18	Тестирование, учебная игра
6	Игровая подготовка	8	-	8	Контрольное тестирование

7	Итоговые контрольные игры	1	-	1	Контрольные игры
	ИТОГО	68	6	62	

### **Содержание учебного плана 1-го года обучения:**

#### **1. Общие основы баскетбола – 3 часа. Теория**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

#### **2. Общая физическая подготовка – 10 часов.**

**Теория** Значение общей и физической подготовки для развития спортсмена.

##### **Практика**

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости, прыгучести.

#### **3. Специальная физическая подготовка – 10 часов.**

##### **Практика**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

#### **4. Техническая подготовка – 18 часов.**

**Теория.** Техника – основы спортивного мастерства. Передвижение в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Выбор свободного места для получения мяча.

##### **Практика**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

#### **5. Тактическая подготовка – 18 часов**

##### **Практика**

##### **Нападение**

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

##### **Защита**

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

#### **6. Игровая подготовка – 8 часов**

##### **Практика**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**Контрольные и календарные игры** - Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

**- Итоговые контрольные игры — 1 ч. Практика**

**К концу первого года обучения учащиеся:**

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

**Учебный (тематический) план  
второго года обучения**

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1	Общие основы баскетбол.	2	2	-	Тестирование
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	Контрольное тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Наблюдение
4	Техническая подготовка	18	2	16	Контрольное тестирование, учебная игра
5	Тактическая подготовка	18	-	18	Тестирование, учебная игра
6	Игровая подготовка	7	-	7	Контрольное тестирование
7	Итоговые контрольные игры	3	-	3	Контрольные игры
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	

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

**1. Общие основы баскетбола – 2 часа. Теория**

- Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России
- Правила техники безопасности на тренировках.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

**2. Общая физическая подготовка – 10 часов**

**Теория** Значение общей и физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

**Практика**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

### **3. Специальная физическая подготовка – 10 часов Практика**

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

### **4. Техническая подготовка – 18 часов**

**Теория** Характеристика основных приёмов техники: перемещение, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Передача мяча, ведение, бросок. Выбор свободного места для получения мяча.

#### **Практика**

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

### **5. Тактическая подготовка – 18 часов**

#### **Практика**

##### **Нападение**

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

##### **Защита**

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

### **6. Игровая подготовка – 7 часов**

#### **Практика**

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

### **7. Контрольные и календарные игры- 3 час**

#### **Практика**

Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

**К концу второго года обучения учащиеся:**

- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнять технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.

### Учебный (тематический) план третьего года обучения

№	Тема занятия	Количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроль
1	Основы спортивной психологической подготовки	3	3	-	Контрольное тестирование
2	Общая физическая подготовка	10	-	10	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	10	-	10	Тестирование, наблюдение
4	Техническая подготовка	17	2	15	Учебная игра
5	Тактическая подготовка	17	-	17	Тестирование

6	Игровая подготовка	8	-	8	Учебная игра, контрольные тестирования и упражнения
7	Итоговые контрольные игры	3	-	3	Контрольные игры
	<b>ИТОГО</b>	<b>68</b>	<b>5</b>	<b>63</b>	

### **Содержание программы 3-го года обучения:**

#### **1. Основы спортивной и психологической подготовки – 3 часа. Теория**

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Планирование и контроль спортивной подготовки.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

#### **2. Общая физическая подготовка - 10 часов. Практика**

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.
- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.

#### **3. Специальная физическая подготовка - 10 часов. Практика**

- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

#### **4. Техническая подготовка – 17 часов.**

**Теория** Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия. Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты.

##### **Практика**

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разноудаленные броски с места и в движении.
- Обучение технике трехочкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

#### **5. Тактическая подготовка – 17 часов. Практика**

##### **Нападение**

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

##### **Защита**

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.

- Система зонного прессинга.

### **6. Игровая подготовка – 8 часов. Практика**

- Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным.

- Обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

- Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста.

- Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода).

- Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся.

- Учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей.

- Освоение терминологии, принятой в баскетболе

- Овладение командным языком, умение отдать рапорт

- Проведение упражнений по построению и перестроению группы

- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.

- Составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

### **7 Контрольные и календарные игры — 3 часа. Практика**

- Участие в первенстве школы по баскетболу.

- Участие в матчевых встречах по мини-баскетболу.

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона.

- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.

- Войдут в состав сборной школы и примут участие в Спартакиаде района по баскетболу.

### **К концу третьего года обучения учащиеся:**

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.

- Улучшат технико-тактическую подготовку.

- Улучшат психологическую подготовку.

- Смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”.

- В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”.

- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.

- В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”.

- В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении.
- Смогут передавать мяч одной рукой (сопровождающие).
- Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров)
- Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
- Смогут обходить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).
- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3).
- Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.

## 2.4. Планируемые результаты

### *Личностные:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорства в достижении поставленных целей;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

### *Метапредметные:*

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- уметь создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;

- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

По окончании изучения программы учащиеся должны  
**Знать:**

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

**Уметь:**

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Стремиться к здоровому образу жизни.

Повысить общую и специальную выносливость.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Условия реализации программы:

##### Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале в здании школы, отвечающим санитарно-гигиеническим требованиям.

№ п/п	Для учащихся:	Количество
1	Секундомер	2 шт
2	Свисток	1шт
3	Мячи набивные по 2 кг	2шт
4	Маты гимнастические	5шт
5	Перекладина гимнастическая	1 шт
6	Скакалки гимнастические	15шт
7	Конусы	6шт
8	Скамейки гимнастические	2 шт
9	Мячи баскетбольные	10шт
10	гимнастические скакалки	15шт
11	Насос	1 шт
12	Компьютер	1 шт

## Методические и информационные материалы

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011  
Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011  
Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение. Правила соревнований.  
Инструкции по технике безопасности.  
Электронные образовательные ресурсы

### 3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

#### Формы контроля освоения программы

- Текущий: наблюдение, тестирование, учебная игра.  
- Итоговый: учебная игра, соревнования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год (сентябрь-октябрь, декабрь-январь, апрель-май)

## 4. Список литературы

Для обучающихся

1. Развитие физических качеств и двигательных навыков в спортивных играх. Библиотечка «Спорт в школе», № 2 за 2006 г.
2. Волейбол, баскетбол в школе. Обучение тактике игры. Библиотечка «Спорт в школе», № 1 за 2007 г.
3. Гарбалеускас Ч.Л. Играем в ручной мяч: Кн. для учащихся сред.и ст. классов. - М.: Просвещение, 1988. - 76 с.
4. «Спортивные игры: правила, тактика, техника». Издательство «Феникс», 2004 г.

Для педагога

1. Журналы «Физкультура в школе».
2. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
3. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
5. Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
6. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Электронные образовательные ресурсы.

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть

творческих учителей,

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт

Учебный план МАОУ СОШ № 11 (дополнительное образование)

2021-2022 уч.год

Направленность	Название программы/ кол-во групп	Количество детей/возраст	Кол-во часов в неделю/ продолжительность	Кол-во часов в год
Физкультурно-спортивная	Баскетбол/2	35 чел./ 11- 16 лет	2 ч./60 мин	68 ч.

## Контрольные тесты

### Технико-тактическая подготовленность

Технические действия	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
	Мальчики	Девочки				
	6	7	8	6	7	8
<b><i>Первый год обучения</i></b>						
Передача мяча в круг одной рукой от плеча с расстояния 2м (высота цели 150см; диаметр 40см; количество точных передач за 20с)	15	14	13	14	13	11
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны (количество попаданий в корзину из 5 попыток)	5/4	4/3	3/2	4/3	3/2	2/1
Броски мяча с места двумя руками о груди или одной рукой от плеча с расстояния 5м (выполняется по 5 попыток с каждой из 5 точек)	13	11	9	12	9	6
<b><i>Второй год</i></b>						
Передача мяча в круг	25	26	27	28	29	30

одной рукой (правой и левой) с расстояния 2м (высота цели 2,5м; диаметр 30см; время 20 передач в с)						
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5,5 м, с 5 точек площадки)	15	14	12	13	11	10
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков)	14	13	11	13	11	10
<b>Третий год обучения</b>						
Передача мяча в круг на стене с расстояния 2м (правой и левой попеременно) высота 150см; диаметр 30см; количество передач за 30с	25	23	21	23	21	19
Броски двумя и одной рукой с места (количество попаданий из 25 бросков с дистанции 5 м, с 5 точек площадки)				13	11	10
Бросок одной рукой в прыжке (количество	12	11	10			

попаданий из 25 бросков с дистанции 4,5 м, с 5 точек площадки)							
Штрафной бросок (количество попаданий из 20 бросков любым способом)	15	14	12	14	12	11	

№	Тесты	результат						
		высокий	средний	низкий				
		М	Д	М	Д	М	Д	
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12	
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3	
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10	
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10	
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4	
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0	
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0	
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0	
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3	
		5	5	4	4	3	3	
		6	6	5	5	4	4	
		6	6	5	5	4	4	
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3	
		6	6	5	5	4	4	
		7	7	6	6	5	5	
		8	8	7	7	6	6	

5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16	
		20	19	19	18	18	17	
		21	20	19	18	18	17	
		22	20	20	19	19	19	