

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ОРШАНСКОГО  
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«МАРКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

ПРИНЯТО:  
педагогическим советом  
МОУ «Марковская ООШ»  
от 10 мая 2023 года  
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ:  
И.О.Директор  
МОУ «Марковская ООШ»  
*Ельбаева* А.В.Елыбаева

Приказ № 54  
От 10 мая 2023 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО БАСКЕТБОЛУ

ID программы:3905

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Категория и возраст обучающихся: 10-12лет

Срок освоения программы: 1 год

Объём часов:144

Разработчик программы: Столярова Татьяна Геннадьевна, тренер-преподаватель

д. Марково  
2023 год

## Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования	3-12
1.1 Общая характеристика программы	3
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Объем программы	5
1.4 Содержание программы	5
1.5 Планируемые результаты	11
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	15-18
2.1 Учебный план	15
2.2 Календарный учебный график	13
2.3 Условия реализации программы	18
2.4 Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации	18
2.5 Оценочные материалы	19
2.6 Методические материалы	19
2.7 Список литературы и электронных источников	19

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования**

### **1.1 Общая характеристика программы.**

Баскетбол – спортивная игра, цель которой забросить мяч в подвешенную корзину. Она появилась в 1891 году в США. Преподаватель Спрингфилдского колледжа Джеймс Нейсмит придумал динамичную и увлекательную игру в помещении. Баскетбол - одна из самых популярных игр и в нашей стране. Для неё характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, передачи, броски и ведения мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Несмотря на свою общеизвестность и кажущуюся простоту, игра обладает спектром педагогического воздействия, позволяющего решать весь комплекс образовательных, воспитательных, развивающих и оздоровительных задач подготовки баскетболистов. Игра в баскетбол не только совершенствует физиологические основы жизнедеятельности организма, но и обеспечивает овладение игровыми навыками в наиболее благоприятных для их формирования условиях. В игре дети учатся контролировать свои эмоции, подчиняться правилам и решениям судей, учатся действовать самостоятельно и решать игровые задачи во взаимодействии со своими партнерами, но главное: они учатся действовать обдуманно и несуетливо, ибо в игре, как говорил П.Ф. Лесгафт «во всем мысль впереди».

Программа разработана с учетом имеющихся условий, с учетом возрастных особенностей и целевой направленности занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности пресековой форме реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;

- Уставом Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Оршанский центр физической культуры и спорта»;

- Методическими рекомендациями «Разработка и проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные программы)» от 2021 г.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность программы** состоит в соответствии современными тенденциями развития образования, интеграции основного и дополнительного образования с общеобразовательными учреждениями. Успешность обучения прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует тренер - преподаватель, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями ребёнка. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка.

#### **Отличительные особенности программы по баскетболу.**

- **Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения – бег, прыжки, броски, передачи. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с детских садов, а игры с мячами – с двухлетнего возраста.

- **Коллективность действий.** Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «Один за всех, все за одного!».

- **Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действия, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

- **Непрерывность и внезапность изменения условий игры.** Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей, к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

- **Высокая эмоциональность.** Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре.

- **Самостоятельность действий.** Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

- **Этичность игры.** Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнования. В баскетболе индивидуализация

осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

**Адресат программы:** На стартовый уровень зачисляются дети с 10-12 лет, имеющие разрешение врача.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** стартовый (ознакомительный)

**Особенности организации образовательного процесса:** групповые.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- итоговое и промежуточное тестирование;
- участие в контрольных, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях;
- восстановительные мероприятия.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 академических часа, в году 36 учебных недель.

### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом.

**Задачи** стартового (ознакомительного) уровня сложности:

- Привлечь максимально возможное количество детей к систематическим занятиям баскетболом;
- сформировать утверждение здорового образа жизни;
- всесторонне гармонично развивать физические способности;
- укреплять здоровье, закаливать организм обучающихся.

### **1.3 Объем программы**

Объем программы предусматривает общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы. Объем программы: 144 часов в год.

### **1.4 Содержание программы.**

#### **1 Физическая культура и спорт в России**

*Теоретическая часть.* Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

*Практическая часть.* Строевые упражнения.

*Форма контроля.* Наблюдение.

#### **2. Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение**

## **упражнений**

*Теоретическая часть.* История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях.

*Практическая часть.* Строевые упражнения.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

#### **Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

*Практическая часть.* Упражнения для рук и плечевого пояса.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **4. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

*Практическая часть.* Упражнения для ног.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

#### **Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение, Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

*Практическая часть.* Упражнения для шеи и туловища.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Практическая часть.* Упражнение для всех групп мышц.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **7. Планирование и контроль спортивной подготовки. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. Частота пульса, дыхания, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест. Уровень физического развития баскетболистов.

*Практическая часть.* Упражнения для развития силы.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **8. Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые.. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями.

*Практическая часть.* Упражнения для развития быстроты и гибкости.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **9. Основы техники игры и техническая подготовка. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр киноколяцков, видеозаписей игр.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **10. Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.**

*Теоретическая часть.* Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

*Практическая часть.* Строевые упражнения.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **11. Упражнения для развития гибкости.**

*Практическая часть.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Форма контроля.* Наблюдение.

**12. Упражнения для развития ловкости.** Строевые упражнения. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **13. Упражнения типа «полоса препятствий»**

*Практическая часть* Строевые упражнения. Упражнения с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **14. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Теоретическая часть.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. . Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

*Форма контроля.* Наблюдение.

## **15. Упражнения для развития общей выносливости.**

*Практическая часть.* Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000



м. Кросс на дистанции для девочек-до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

*Форма контроля.* Наблюдение.

#### **16. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

*Практическая часть.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Форма контроля.* Наблюдение.

#### **17. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.**

*Практическая часть.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5кг) на точность, дальность, быстроту. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **18. Упражнения для развития игровой ловкости.**

*Практическая часть.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **19. Упражнения для развития специальной выносливости.**

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная)

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **20. Техническая подготовка.**

*Практическая часть.* Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками сверху. Передача мяча двумя руками от груди с отскоком. Передача мяча двумя руками с места. Передача мяча двумя руками встречные. Передача одной рукой с места. Ведение мяча на месте и по прямой. Ведение мяча по дугам, кругам, зигзагам. Ведение мяча с разным уровнем отскока. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками от груди с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками от груди снизу.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### **21. Тактической подготовка**

*Практическая часть.* Выход для получения мяча. Розыгрыш мяча. «Передай мяч и выходи». Малая восьмерка. Игра в численном большинстве. Игра в меньшинстве. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Система личной защиты. Система зонной защиты. Игра в большинстве. Игра в меньшинстве.

*Форма контроля.* Наблюдение

## 22. Игровая подготовка. Игра.

*Практическая часть.* Отработка упражнений и применение их в игре. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-баскетбол.

*Форма контроля.* Наблюдение.

### 1.5 Планируемые результаты.

Предметные результаты.

По итогам изучения программы обучающиеся будут

- прирост показателей ОФП, рост уровня развития физических качеств (координация движения, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые).

- роль и значение физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни;

- комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений;

- правила игры в баскетболе, основные техники и тактики игры;

- технику защиты и нападения в баскетболе;

- технику передвижения в баскетболе;

- организацию соревнований по баскетболу;

- умения судить игру сверстников;

- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в баскетбол (уметь точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении);

Метапредметные результаты.

сохранность контингента детей с высоким уровнем развития способностей к баскетболу;

Воспитательные результаты.

- воспитать четкое представление о здоровом образе жизни;

- воспитать устойчивый интерес к занятиям, способствовать получению начального соревновательного опыта.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		Всего	в том числе		
			теоретические занятия	практические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. Выполнение упражнений	2	1	1	Наблюдение

2	Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
3	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	1	1	Наблюдение
5	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
6	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	2	1	1	Наблюдение
7	Планирование и контроль спортивной подготовки. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
8	Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
9	Основы техники игры и техническая подготовка. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
10	Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.	2	1	1	Наблюдение
11	Упражнения для развития гибкости.	2	-	2	Наблюдение
12	Упражнения для развития ловкости	2	-	2	Наблюдение
13	Упражнения типа «полоса препятствия»	2	-	2	Наблюдение
14	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	4	-	4	Наблюдение
15	Упражнения для развития общей выносливости	4	-	4	Наблюдение
16	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	4	-	4	Наблюдение
17	Упражнения для развития качеств необходимых для выполнения броска	6	-	6	Наблюдение
18	Упражнение для развития игровой ловкости	6	-	6	Наблюдение
19	Упражнения для развития специальной выносливости	4	-	4	Наблюдение

20	Техническая подготовка	26	-	26	Наблюдение
21	Тактическая подготовка	14	-	14	Наблюдение
22	Игровая подготовка. Игра	50	-	50	Наблюдение
Итого объем программы		144	10	134	

## 2.2 Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	6	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Физическая культура и спорт в России. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
2.	сентябрь	8	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Состояние и развитие баскетбола в России. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
3.	сентябрь	13	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Воспитание нравственных и волевых качеств обучающихся. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
4.	сентябрь	15	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
5.	сентябрь	20	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
6.	сентябрь	22	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
7.	сентябрь	27	17.00-	Беседа,	2	Планирование и	Спорт	Наблюдение

			18.30	тренировка		контроль спортивной подготовки	зал	
8.	сентябрь	29	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Физические способности и физическая подготовка. Выполнение упражнений	Спорт зал	Наблюдение
9.	октябрь	4	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Основы техники игры и технической подготовки. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
10.	октябрь	6	17.00-18.30	Беседа, тренировка	2	Спортивные соревнования. Выполнение упражнений.	Спорт зал	Наблюдение
11.	октябрь	11	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости.	Спорт зал	Наблюдение
12.	октябрь	13	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения для развития ловкости	Спорт зал	Наблюдение
13.	октябрь	18	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения типа «полоса препятствий»	Спорт зал	Наблюдение
14.	октябрь	20	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спорт зал	Наблюдение
15.	октябрь	25	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Спорт зал	Наблюдение
16.	октябрь	27	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения для развития общей выносливости	Спорт зал	Наблюдение
17.	ноябрь	1	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения для развития общей выносливости	Спорт зал	Наблюдение
18.	ноябрь	3	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Спорт зал	Наблюдение
19.	ноябрь	8	17.00-18.30	Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести	Спорт зал	Наблюдение
20.	ноябрь	15	17.00-	Тренировка	2	Упражнение для	Спорт	Наблюдение

			18.30	овка		развития качеств необходимых для выполнения броска	зал	
21.	ноябрь	17	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Упражнение для развития качеств необходимых для выполнения броска	Спорт зал	Наблюдение
22.	ноябрь	22	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Упражнение для развития качеств необходимых для выполнения броска	Спорт зал	Наблюдение
23.	ноябрь	24	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
24.	ноябрь	29	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
25.	декабрь	1	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Упражнение для развития игровой ловкости	Спорт зал	Наблюдение
26.	декабрь	6	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спорт зал	Наблюдение
27.	декабрь	8	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Упражнения для развития специальной выносливости	Спорт зал	Наблюдение
28.	декабрь	13	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
29.	декабрь	15	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
30.	декабрь	20	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
31.	декабрь	22	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
32.	декабрь	27	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
33.	декабрь	29	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
34.	январь	10	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
35.	январь	12	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
36.	январь	17	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
37.	январь	19	17.00- 18.30	Тренир овка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
38.	январь	24	17.00-	Тренир	2	Техническая	Спорт	Наблюдение

			18.30	овка		подготовка	зал	
39.	январь	26	17.00-18.30	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
40.	январь	31	17.00-18.30	Тренировка	2	Техническая подготовка	Спорт зал	Наблюдение
41.	февраль	2	17.00-18.30	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
42.	февраль	7	17.00-18.30	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
43.	февраль	9	17.00-18.30	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
44.	февраль	14	17.00-18.30	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
45.	февраль	16	17.00-18.30	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
46.	февраль	21	17.00-18.30	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
47.	февраль	28	17.00-18.30	Тренировка	2	Тактическая подготовка. Тактика нападения.	Спорт зал	Наблюдение
48.	март	2	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
49.	март	7	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
50.	март	9	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
51.	март	14	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
52.	март	16	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
53.	март	21	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
54.	март	23	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
55.	март	28	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
56.	март	30	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
57.	апрель	4	17.00-	Тренир	2	Игровая	Спорт	Наблюдение



			18.30	овка		подготовка. Игра	зал	
58.	апрель	6	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
59.	апрель	11	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
60.	апрель	13	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
61.	апрель	18	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
62.	апрель	20	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
63.	апрель	25	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
64.	апрель	27	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
65.	май	2	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
66.	май	4	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
67.	май	11	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
68.	май	16	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
69.	май	18	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
70.	май	23	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
71.	май	25	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение
72.	май	31	17.00-18.30	Тренировка	2	Игровая подготовка. Игра	Спорт зал	Наблюдение

### 2.3 Условия реализации программы.

*Кадровое обеспечение.* В реализации программы участвует тренер-преподаватель – Столярова Татьяна Геннадьевна.

*Материально-техническое обеспечение.* Помещение для занятий, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14 (кабинет, школьный спортзал);

Оборудование:

- Специальный игровой спортивный зал (с пропускной способностью не менее 15 человек) с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, душем, необходимым температурным режимом;
- гимнастическая стенка «шведская»;
- гимнастические скамейки (не менее двух);
- перекладина (турник);
- медицинские весы;

Инвентарь:

- гимнастические маты для выполнения акробатических упражнений;

- скакалка 15 штук;
- набор гантелей различного веса;
- штанги (не менее двух);
- мячи для игровых видов спорта (волейбольный, футбольный, баскетбольный).

#### *Информационное обеспечение.*

- [www.basketlessons.net](http://www.basketlessons.net)
- [www.ballplay.narod.ru](http://www.ballplay.narod.ru)
- [mba-basket.ru](http://mba-basket.ru)
- [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
- <http://www.ya.ru/>, <http://www.yandex.ru/> Яндекс
- <http://www.rambler.ru/> – Рамблер.

## **2.4. Форма, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.**

В течении всего учебного года , тренером ведется наблюдение и анализ занимающихся. В начале и в конце учебного года проводятся входная и итоговая (переводная) диагностика по ОФПиСФП обучающихся. Основными критериями оценки занимающихся на этапе стартового уровня сложности являются; регулярность посещения занятий, прирост контрольно-переводных нормативов пообщей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

## **2.5 Оценочные материалы**

Входящий контроль проводится в начале учебного года с целью выявления уровня знаний и умений, возможностей детей и определенных способностей.

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

Промежуточный контроль предусмотрен два раза в год (декабрь, май) с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировка процесса обучения.

Критерии оценивания:

- 1- низкий уровень достижений;
- 2- средний уровень достижений;
- 3- высокий уровень достижений.

## **2.6 Методические материалы.**

Методы организации и проведения образовательного процесса.

Методы обучения:

*Словесные методы:* описание, объяснение, рассказ, разбор, указание,

команды и распоряжения, подсчёт

□ *Наглядные методы:* показ, упражнений и техники баскетбольных приёмов, использование учебных наглядных пособий, видеофильмы, DVD, слайды Жестикуляции

□ *Практические методы:* метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод, непосредственная помощь тренера-преподавателя.

□

□ **2.7 Список литературы и электронных источников**

□ 3 Баскетбол. Механика и техника судейства. Руководство для судей «Физкультура и спорт» Москва, 1983

4 Баскетбол. Организация и проведение соревнований по упрощенным видам спорта Сибирский государственный университет физической культуры и спорта г. Омск, 2004

5 А. Гомельский. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 1966

6 А. Я. Гомельский. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 1997

7 В. П. Губа, С. Г. Фомин, С. В. Чернов. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006

8 Давыдов «Судейство в баскетболе» Книга предназначена будущим действующим судьям по баскетболу «Рубеж» Москва, 1988

9 М. Давыдов Официальные правила игры в баскетбол «Профиздат» Москва, 1991

10 Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для дюшш, сдюшор (УТГ 4 года обучения) Москва, 1984

11 Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова и др. Баскетбол. Поурочная учебная программа для дюшш, сдюшор (ГНП 1 и 2 года обучения) Москва, 1982

12 Т. А. Зельдович. О методах и организации отбора в спортивные школы по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 1972

13 А. Зинин. Детский баскетбол «Физкультура и спорт» Москва, 1969

14 Кожевникова. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 1971

15 В. В. Кузин, С. А. Полиевский. Баскетбол. Начальный этап обучения (2 экз.) «Физкультура и спорт» Москва, 1999

16 И. Нестеровский. Теория и методика обучения «Академия» Москва, 2008

17 Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

18 Ю. М. Портнов, В. Г. Башкирова. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для дюшш, сдюшор «Советский спорт» Москва, 2004

19 А. Пинчук. Ограничусь баскетболом «Физкультура и спорт» Москва, 1991

20 В. И. Сысоев и др. Особенности специальной физической подготовки квалифицированных баскетболисток и баскетболистов в подготовительном

периоде (методические рекомендации) Сургут, 2000

21 Е.Р. Яхонтов Л.С. Кит. Индивидуальные упражнения  
баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 1981

22 Е.Р. Яхонтов. Нападение против зонной защиты в баскетболе  
Ленинград, 1978

23 Е.Р. Яхонтов. Индивидуальная подготовка баскетболистов Учебное  
пособие Ленинград, 1975

Поисковые системы:

<http://www.ya.ru/>,

<http://www.yandex.ru/> – Яндекс <http://www.rambler.ru/> – Рамблер