

Администрация Ленинского района МО «Город Саратов»
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №89»
Ленинского района г. Саратова
(МОУ «Гимназия №89»)

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол №1
от «31» августа 2023 г.



«Утверждаю»
Директор МОУ «Гимназия №89»
Т.В.Астахова
Приказ № 304 «31» августа 2023 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ Подписано цифровой
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕ подписью:
ЛЬНОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬН
"ГИМНАЗИЯ № 89" ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛЕНИНСКОГО "ГИМНАЗИЯ № 89"
РАЙОНА Г. ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА
САРАТОВА Г. САРАТОВА
Дата: 2023.09.26
16:17:10 +0400

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Срок реализации программы 1 год
Возраст 7-11 лет

Автор составитель программы:
Васильева Александра Вячеславовна,
тренер-преподаватель;
Васильева Светлана Валентиновна,
тренер-преподаватель;

г. Саратов - 2023г.

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основании следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от «29» декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства обрнауки РФ от 18.11.15 № 09-3242 о направлении «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включаяразноуровневые программы)»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 № 196»;
- Постановление от 28.01.202 1 № 2 Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ министерства образования Саратовской области от 14.02.2020 № 323 «О внесении изменений в приказ министерства образования Саратовской области от 21.05.2019 № 1077»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 13.07.2021 № 193—Пр. О региональном плане мероприятий по реализации в 2021 — 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года.
- Устав МОУ «Гимназии № 89» Ленинского района города Саратова.

Программа относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и

замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Баскетбол - командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков.

Актуальность программы. Здоровье российских учащихся находится на низком уровне. Как свидетельствует статистика, распространенность патологии и заболеваемости среди учащихся в возрасте от трех до 11 лет ежегодно увеличивается на 4-5%. К основным факторам риска формирования здоровья, в первую очередь, относятся: несоблюдение санитарно-эпидемиологического благополучия в образовательных учреждениях, неполноценное питание, несоблюдение гигиенических нормативов режима учебы и отдыха, сна и пребывания на воздухе. Объем учебных программ, их информативная насыщенность не всегда соответствует функционально-возрастным способностям учащихся. Кроме того, на здоровье, губительно сказывается низкая двигательная активность. Ее дефицит уже в младших классах составляет 35-40%.

Занятия физической культурой в общеобразовательной школе проводятся 2-3 раза в неделю, что не достаточно для изменения показателей уровня здоровья учащихся. В немалой степени неблагополучия здоровья возникает от недостаточного уровня грамотности в вопросах сохранения и укрепления здоровья самих учащихся, их родителей.

Учитывая это, возникает необходимость в создании образовательной программы, построенной на обучении игре в баскетбол и дополнительных занятиях физическими упражнениями с использованием различных форм и видов спортивной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы:

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.

Адресат программы:

Программа предназначена для детей 7-13 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Возрастные особенности учащихся.

Младший школьный возраст – важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Всестороннее развитие в младшем школьном возрасте в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и

высокая эффективность использования различных средств физической культуры, в том числе плавание, в этом возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияют на их умственную сферу.

Подростковый возраст (11-13 лет) – переломный период в развитии двигательной функции ребенка. В этом возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями, включая технику основных видов спорта. Углубляются знания по личной гигиене, влиянию занятий физическими упражнениями на основные системы организма, на развитие волевых и нравственных качеств, развиваются координационные и кондиционные способности.

Срок освоения, объем программы.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения - 324 часа, из них 39 часов теории и 285 часов практики.

Режим занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 3 часа.

Условия набора.

В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. В группе 10-12 человек.

1.2. Цель и задачи рабочей программы:

Цель – развитие двигательной активности учащихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол;
- Обучить правилам игры, технике, тактике, правилам судейства и организации проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- способствовать физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;

Воспитывающие:

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Планируемые результаты:

Предметные результаты

К концу обучения учащийся **должен знать:**

- правила техники безопасности на занятии;
- историю Российского баскетбола;

- лучших игроков области и России;
- простейшие правила игры;
- терминологию;
- азбуку баскетбола(основные технические приемы);
- правила проведения соревнований;
- нормы личной гигиены;

Должны уметь:

- выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
- передвигаться в защитной стойке;
- владеть индивидуальной тактикой (когда и как применять технические приемы игры);
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

Должны демонстрировать:

- владение техникой: ведения мяча, передачи мяча партнеру;
- умение применять индивидуальные действия в игре, как в нападении, так и в защите;
- умение самостоятельно применять все виды перемещений, как с мячом, так и без мяча;
- умение тактике групповых взаимодействий.

Метапредметные результаты:

- уметь демонстрировать физические качества: силу, гибкость, скоростные и скоростно-силовые качества;
- уметь организовывать сотрудничество и совместную деятельность с партнером по команде, в групповой и индивидуальной деятельности;

Личностные результаты:

- проявлять интерес к занятиям обучения игры в баскетбол и готов к самостоятельным занятиям;
- приветствовать приоритет закаливания и ведения здорового образа жизни.
- выполнять групповые тактические взаимодействия с партнерами по команде.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория		
1	Вводное занятие.	1	1	1	Вводное занятие.
2	Основы знаний о физической культуре и спорте	4	4	2	Основы знаний о физической культуре и спорте

3	Общая физическая подготовка	45	1	3	Общая физическая подготовка
4	Специальная физическая подготовка	45	1	4	Специальная физическая подготовка
5	Техническая подготовка	63	1	5	Техническая подготовка
6	Тактическая подготовка	58	2	6	Тактическая подготовка
7	Морально-волевая и психологическая подготовка.	21	1	7	Морально-волевая и психологическая подготовка.
8	Игровая подготовка	45	-	8	Игровая подготовка
9	Контрольные и календарные игры	24	-	9	Контрольные и календарные игры
10	Инструкторская и судейская практика	6	1	10	Инструкторская и судейская практика
11	Контрольные испытания	12	-	12	сдача нормативов
	Всего часов	324	12	314	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория

План работы спортивного объединения «Баскетбол».

Правила техники безопасности на учебно—тренировочных занятиях по баскетболу (экипировка).

Правила поведения занимающихся в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня (Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к спортивной форме). Основные правила и понятия при игре в баскетбол. Спортивные сооружения для занятия баскетболом и их состояние Правила обращения со спортивным инвентарем. Основные термины. Разметка площадки. Правила. Нарушения).

2. Основы знаний о физической культуре и спорте.

2.1. Техника безопасности при игре. Краткий обзор развития баскетбола.

Теория

Общие требования безопасности

Требования безопасности перед началом занятий

Требования безопасности во время занятия

Требования безопасности по окончании занятий

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Лучшие баскетболисты сборной России: Андрей Белов, Арвидас Сабонис, Владимир Ткаченко, Сергей Базаревич, Андрей Кириленко, Сергей Моня, Виктор Хряпа, Сергей Панов, Василий Карасев. Баскетбол как вид спорта. Лучшие игроки сборной России.

Практика

Выполнение правил техники безопасности: общих, перед началом занятий, во время и по окончании занятий.

2.2. Строение человека и влияние на организм физических нагрузок

Теория

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневных занятий физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2.3. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

Теория

Предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Практика

Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки.

3.Общая физическая подготовка.

3.1.Упражнения для развития силы.

Теория

Техника выполнения упражнений.

Практика

Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).

3.2.Упражнения для развития быстроты.

Теория

Техника бега

Практика

Бег на месте. Бег по кругу. Бег по дистанции от 30м до 100м. Бег за лидером.

3.3.Упражнения для развития гибкости.

Практика

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой.

3.4.Упражнения для развития ловкости.

Практика

Разнонаправленные движения рук и ног.Общефизические упражнения.

3.5. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика

Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

4. Специальная физическая подготовка.

4.1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Теория

Упражнения для ног. Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Практика

Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

4.2. Упражнения для развития игровой ловкости.

Теория

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). 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». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Практика

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты, с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

5. Техническая подготовка.

5.1. Ведение мяча, остановки, прыжки, развороты.

Теория

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки.

Практика

Ведение мяча: на месте восьмеркой, со сменой рук, за спиной, со сменой положения кисти руки, в движении зигзагом, кругами, со сменой ритма, со сменой высоты ведения, с сопротивлением защитников.

Прыжок: толчком двух ног, толчком одной ноги, прыжок с остановкой на две ноги, прыжок вверх с махом коленом с места, в движении.

Остановка: шагом, прыжком, двумя шагами, с поворотом на 180, с изменением положения тела, в стойку баскетболиста.

5.2. Передача мяча на месте и в движении.

Теория

Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры.

Практика

Передача мяча: двумя руками от груди одной рукой от плеча в движении, из-за спины, двумя руками в прыжке, двумя руками сверху, обманная передача, с отскоком от пола с места и в движении, обманные движения на передачу.

5.3. Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.

Теория

Методические приемы и средства обучения технике игры.

Практика

Броски в корзину: с места ближние, с двух шагов в движении, одной рукой с отскоком от щита, одной рукой средние, штрафные, дальние, броски в прыжке с ближней дистанции, в прыжке со средней и дальней дистанции, в прыжке с сопротивлением, на скорость выпуска мяча, бросок после передачи.

5.4. Ловля мяча, переводы, финты.

Теория

О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

Практика

Ловля мяча: двумя руками на месте, двумя руками в прыжке двумя руками при встречном движении двумя руками при поступательном движении двумя руками при движении сбоку одной рукой на месте одной рукой в движении одной рукой в прыжке одной рукой при поступательном движении одной рукой при встречном движении.

Обводка соперника с изменением, высоты отскока, с изменением направления и скорости движения, с добавлением обманных финтов.

6. Тактическая подготовка.

6.1. Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.

Теория

Приемы удержания соперника.

Практика

Применение тактических приемов в игре.

6.2. Тактические действия при игре в защите и нападении.

Теория

Тактика нападения: сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Система быстрого прорыва. Система быстрого нападения. Система нападения через центрального. Система нападения без центрального. Игра в численном большинстве/меньшинстве.

Тактика защиты: система личной защиты, основы системы зонной защиты Система смешанной защиты. Система личного прессинга. Система зонного прессинга. Подстраховка. Переключение. Проскальзывание. Групповой отбор мяча. Против тройки. Против малой восьмерки. Против скрестного выхода. Против сдвоенного заслона. Против наведения на двух игроков.

Практика

Применение тактических приемов в игре.

6.3. Тактические действия в игре с сильным соперником.

Теория

Приемы игры и тактика при игре с сильным соперником. Групповые и командные действия в нападении. Групповые и командные действия в защите.

Практика

Применение тактических приемов в игре.

7. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Теория

Психологическая подготовка учащихся состоит из общепсихологической подготовки (круглого годичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением учащихся. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности учащегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

Практика

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

8. Игровая подготовка.

Практика

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам.

9. Контрольные и календарные игры.

Практика

Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

Формы аттестации и их периодичность:

1. Мониторинг (постоянного наблюдения за процессом в образовании)

2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д.)
3. Оценка качества (учебные и контрольные нормативы)
4. Товарищеские игры и соревнования.

Формы контроля при реализации программы:

- **входной** по выявлению начального уровня общей физической подготовленности учащихся;
- **текущий:**
 - (по итогам проведения занятий) в форме доклада, зачета, контрольного занятия;
 - (по итогам освоения разделов) в форме турниров, товарищеских встреч различного уровня по баскетбольной подготовке, контрольное тестирование по нормативам
- **итоговый** (по итогам освоения программы) сдача нормативов.

Формы отслеживания и фиксации результатов представляются в виде: результатов контрольных нормативов, протоколов соревнований и т.п.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение дополнительно общеразвивающей программы

Образовательная деятельность в объединениях «Баскетбол» осуществляется с помощью словесных, практических, наглядных, репродуктивных, игровых методов.

Основными формами проведения занятий являются: учебно-тренировочное занятие, турниры по различным видам спорта, товарищеские встречи, спортивные эстафеты, соревнования, тестирование по общей физической подготовке, контрольное тестирование по программе, спортивные праздники, товарищеские встречи, соревнования, открытые занятия для родителей.

Содержание программы основывается на современных принципах обучения: индивидуальности, доступности, преемственности, результативности. Программа отражает следующие технологии обучения: развивающие, личностно-ориентированные, игровые, проблемные, здоровьесберегающие; предполагает сочетание традиционных и нетрадиционных форм и методов проведения занятий. Содержание программы предусматривает формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью. На каждом этапе обучения им дается теоретический и практический материал по основным направлениям обучения.

На занятиях проводится систематическая работа по формированию культуры здоровья у учащихся. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке.

2.2. Условия реализации программы

Комплектование групп производится на свободной основе (при условии отсутствия противопоказаний к занятиям спортом, наличия справки от врача). Специальной подготовки для учащихся не требуется. Группы могут быть составлены из детей разного возраста. При наличии свободных мест, на протяжении всего курса общения, в объединение могут быть приняты новые учащиеся, если они имеют необходимые знания, навыки, умения, соответствующие данному этапу обучения.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- Баскетбольная площадка;
- Баскетбольные мячи - 20 штук;

- Баскетбольные щиты — 6 штук;
- Набивные мячи- 10 штук;
- Скакалки-20 штук;
- Стойки — 6 штук;
- Скамейки гимнастические — 4 штуки;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические маты;
- Гантели;
- Обручи;
- Гимнастические палки;
- Корзинка для мячей ;
- Доска демонстрационная -1 штука.

Дидактические материалы:

- картотека упражнения по баскетболу
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетболе
- положение о соревнованиях по баскетболу
- разработка инструктажа по технике безопасности
- разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

Информационное обеспечение:

учебная литература

учебные видеофильмы и аппаратура для их просмотра

компьютер с выходом в Интернет.

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение. Инструктаж по ТБ. Техника. Перемещения 1х0, 1х1. Штрафные броски.	3	1	2
2.	Техники перемещения в защитной стойке. Защита против дриблëра с мячом.	3	0,5	2,5
3.	Пас и ловля мяча. Выбивания, выдавливания и вырывания мяч. влияние на организм физических нагрузок	3	0,5	2,5
4.	Техники подбора мяча в	3	0,5	2,5

	нападении. Броски после подбора в нападении.			
5.	Подбор мяча в защите. Накрывание.	3		3
6.	Формат единоборств 1х1.	3	0,5	2,5
7.	Двое против двоих плюс/минус.	3		3
8.	Заслоны для игрока без мяча.	3		3
9.	Защита против заслонов без мяча.	3		3
10.	Заслоны игроку с мячом «двойки».	3		3
11.	Игра 2х1 и 3х2. Принцип ассиметрии.	3	0,5	2,5
12.	Игра 1х2,2х3.	3		3
13.	Нападение 3х3.	3		3
14.	Защита 3х3.	3		3
15.	Нападение 4х4 и 4х4 плюс/минус	3		3
16.	Защита 4х4. Принцип «Шелл».	3		3
17.	Игра 4х3 и 5х4. Чувство линии и партнеров.	3		3
18.	Игра в позиции центрального.	3	0,5	2,5
19.	Защита против игрока в позиции центрального.	3		3
20.	Пятеро против пятерых и 5х5 плюс/минус.	3		3
21.	Контрольные нормативы.	3	0,5	2,5
22.	Зонная защита.	3		3
23.	Нападение против зонной защиты. Двумя руками в прыжке	3		3
24.	Численное преимущество, дефицит игроков.	3		3
25.	Двойная защита.	3		3
26.	Переходы в нападение и защиту.	3		3
27.	Цель нападения-делать ,что выгодно.	3		3
28.	Цель защиты-делать то, что он не хочет.	3		3
29.	Непрерывное нападение (непрерывки)	3		3
30.	Преодоление прессинга.	3		3
31.	Упражнение « зигзаг».	3	0,5	2,5
32.	Баскетбольные стойки.	3		3
33.	Дриблинг с изменением скорости.	3		3
34.	Финты и « чтение» соперника.	3		3

35.	Техника броска. Ритм броска.	3	0,5	2,5
36.	Действия для получения мяча в открытой позиции.	3		3
37.	Бросок в прыжке. Прямой проход к корзине.	3		3
38.	Маневры со сменой темпа без перемены рук	3		3
39.	Контрольные испытания	3	0,5	2,5
40.	Ведение мяча с переводом со стороны на сторону. Ведение мяча с изменением темпа.	3		3
41.	Атакующее нападение. Треугольное нападение.	3		3
42.	Нападение «Флекс»	3		3
43.	Основы быстрого прорыва 2х1,3х2.	3		3
44.	Основная атака и раннее нападение при быстром прорыве.	3		3
45.	Комбинации с надежным броском. корзину одной рукой от плеча	3		3
46.	Комбинации при введении мяча в игру из-за пределов площадки.	3		3
47.	Прессинг игрока с мячом.	3		3
48.	Прессинг по всей площадке 1-2-1-1. корзину с отскоком от щита	3		3
49.	Стратегия защиты.	3	0,5	2,5
50.	Броски в корзину(средние) с трех точек.	3		3
51.	Броски в корзину дальние,5 точек	3	0,5	2,5
52.	Подготовка центровых.	3		3
53.	Заслоны для игрока без мяча. Штрафные броски.	3		3
54.	Двойные заслоны. Подбор и добивание.	3	0,5	2,5
55.	Атака на позициях центрального игрока. Защита против центрального игрока.	3		3
56.	Основы передачи мяча. Первая передача (атака по сильной стороне).	3		3
57.	Варианты бросков, при разных атаках кольца.	3		3
58.	Броски в корзину сверху. Проходы под кольцо.	3		3
59.	Упражнения с тремя коридорами. Быстрый прорыв.	3		3

60.	Завершение быстрого прорыва .	3	0,5	2,5
61.	Защита 3х3.	3		3
62.	Защита против заслонов игроку с мячом. Броски в прыжке.	3		3
63.	Защита вдвоем против игрока с мячом.	3		3
64.	Зонная защита 3х2.	3	0,5	2,5
65.	Игра против зонной защиты.	3		3
66.	Игра против зонного прессинга. Броски (ближние)	3		3
67.	Взаимодействие с центровым игроком.			
68.	Выход для получения мяча с сопротивлением защитника.	3	0,5	2, 5
69.	Использование численного преимущества .Быстрый прорыв по коридорам.	3		3
70.	Розыгрыш мяча.	3		3
71.	Атака корзины расстановкой pass-in-game.	3	0,5	2,5
72.	Контрольные испытания.	3	0,5	2,5
73.	Наведение на заслон.	3		3
74.	Пересечение, атака 2х2	3		3
75.	Треугольное нападение.	3		3
76.	Тройка в нападении.	3		3
77.	Малая восьмерка в нападении.	3		3
78.	Скрестный выход мимо центрального	3		3
79.	Наведение на двух игроков.	3		3
80.	Наведение на двух игроков	3		3
81.	Система быстрого прорыва	3		3
82.	Система эшелонированного быстрого прорыва	3		3
83.	Игра в численном большинстве 4х3	3		3
84.	Игра в меньшинстве 3х4	3	0,5	2,5
85.	Противодействие получению мяча	3		3
86.	Противодействие выходу на свободное место	3		3
87.	Наведение на двух игроков	3		3
88.	Наведение на двух игроков	3		3
89.	Противодействие розыгрышу мяча	3		3
90.	Подстраховка со слабой стороны	3		3
91.	Переключение в защите.	3		3
92.	Проскальзывание (скрин)	3		3
93.	Групповой отбор мяча (опека	3		3

	вдвоем)			
94.	Защита против «тройки»	3		3
95.	Против «малой восьмерки»	3		3
96.	Защита против скрестного входа	3		3
97.	Против наведения на двоих	3		3
98.	Система личной защиты	3		3
99.	Система смешанной защиты(1x4,2x3)	3	0,5	2,5
100.	Система смешанной защиты(1x4,2x3)	3		3
101.	Против тройки	3		3
102.	Против малой восьмерки	3		3
103.	Учебная игра 3x3	3		3
104.	Учебная игра 2x2	3		3
105.	Учебная игра 4x4	3		3
106.	Учебная игра 5x5	3		3
107.	Товарищеская игра	3	0,5	3
108.	Контрольные испытания	3	0,5	3

Оценочные материалы

Примерные контрольные вопросы по темам программы «Баскетбол»

Темы программы	Примерные контрольные вопросы
Вводное занятие	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях «Баскетбол» 2. Правила поведения в спортивном зале. 3. Правила поведения и режим дня. 4. Что такое рациональное питание.
Основы знаний о физической культуре и спорте	<ol style="list-style-type: none"> 1. История появления баскетбола как игры. 2. Развитие баскетбола в России. 3. Влияние физической культуры на организм человека. 4. Самоконтроль. Режим дня во время соревнований.

Общая физическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности на занятиях игры в баскетбол. 2. Понятия физические качества. 3. Что такое ОФП. 4. Сдача нормативов по ОФП.
Специальная физическая подготовка	Сдача нормативов
Техническая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Классификация приемов техники игры в баскетбол. 2. Методические приемы и средства обучения технике игры в баскетбол.
Тактическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы удержания соперника 2. Тактические действия при игре в защите и нападении. 3. Тактические действия в игре с сильным соперником.
Морально-волевая и психологическая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Приемы снятия нервно-психологического напряжения при подготовке к соревнованиям. 2. Приемы самостоятельного восстановления нервно—психологической работоспособности после тренировок.
Игровая подготовка	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. 2. Основные правила игры баскетбол. <p style="text-align: center;">Товарищеские игры.</p>
Контрольные и календарные игры.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности при игре в баскетбол. 2. Правила техники безопасности на соревнованиях. 3. Основные правила игры баскетбол. <p style="text-align: center;">Контрольные и календарные игры.</p>

Для диагностики целевых показателей реализации программы используются:

- методика Т.В. Орловой «Какое у тебя здоровье?». Для изучения сформированности ценностного отношения к здоровью у учащихся;
- методика Н.П. Капустина «Диагностика уровня воспитанности учащихся начальных классов» (диагностика поведенческого компонента); Примерные контрольные вопросы по темам программы «Спортивные игры»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на начальном этапе (юноши и девушки)

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	Возраст 7-11		
		Уд.	Хор.	Отл.
	Юноши			
1.	Бег на 20 м (с)	4,5	4,2	4,0
2.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	160
3.	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	24	27	30
4.	Скоростное ведение мяча 20 м, с	11	10,5	10
	Девушки	уд	хор	отл
1.	Бег на 20 м (с)	4,7	4,5	4,3
2.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135
3.	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	20	24	27
4.	Скоростное ведение мяча 20 м, с	11,4	11,2	11

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в конце года (юноши)

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	Возраст 7-11
		Физическая подготовленность
1.	Прыжок в длину с места (см)	180
2.	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	35
3.	Скоростное ведение мяча 20 м, с	10,0
4.	Бег на 20 м (с)	4,0
5.	Челночный бег 40 с на 28м (см)	183
6.	Бег 600м, мин, с	1,55
		Техническая подготовка
7.	Передвижения в защитной стойке, с	9,0
8.	Скоростное ведение, с учетом попадания, с	14,2
9.	Передача мяча, с попадания	13,8
10.	Дистанционные броски %	40
31.	Штрафные броски, %	48

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в конце года (девушки)

№ п/п	Вид испытаний (тесты)	Возраст 7—11
		Физическая подготовленность
1.	Прыжок в длину с места (см)	160
2.	Выпрыгивание вверх с вытянутой вверх рукой (отметка мелом), см	30
3.	Скоростное ведение мяча 20 м, с	10,7
4.	Бег на 20 м (с)	4,3
5.	Челночный бег 40 с на 28м (см)	168
6.	Бег 600м, мин, с	2,10
		Техническая подготовка
7.	Передвижения в защитной стойке, с	9,6
8.	Скоростное ведение, с учетом попадания, с	14,8
9.	Передача мяча, с попадания	14,2
10.	Дистанционные броски %	40
11.	Штрафные броски, %	45

9. Список литературы для педагога и учащихся

Для педагога:

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Издво Ибн— Сины, 2001. - 156 с.
2. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа. М., 1991. - 38
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол «Полымя» 2006.
- Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе — М., ФиС 2002
4. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении // Олимпийское движение и современность. Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994 г., г. Карачаевск). Краснодар, 2005. - С. 86-88.
5. Белов С.А. Секреты баскетбола. М.: Физкультура и спорт, 2002.
6. Ватутин А.В. Вам и не снилось. // Планета Баскетбол. 1999.-№3-4.- С. 2-6.
7. Ватутин А.В. Стратегия и тактика // Планета Баскетбол. 2000.№ 28 С.29
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической и подготовки спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1988-331 с.
9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. Олимпийская литература, 2002. 294 с.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М.: Агентство « ФАНР» 1997.—С. 173—174
11. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. «Эксмо» 2019г
12. Дергач А.А, Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера-М., ФиС, 2001
13. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе — М., ФкиС, 2003
14. Исаев А.А Олимпийцы среди нас М., Молодая гвардия, 2001
15. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. – 136 с.
16. Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 2003
17. Простов А.И. Баскетбол — М., ФиС, 2005

18. Пуни А.У. Психологические основы волевой подготовки в спорте - Л., Филина В.П. Тренировка юных спортсменов - М., ФиС, 2007
19. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания - М., ФиС, 2002
20. Фомин Н.А., Филин В.П. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2007
21. Гоогэ П.Э, Как научить баскетболу «Астер» 2021 г.

Для учащихся:

1. Адашквичене Э И. Баскетбол для дошкольников - М. Просвещение, 1983
2. Азарова И.В., Лысаковский И.Т. Баскетбол для детей 8 – 11 лет - М. ФиС 2001 г.
3. Броски по кольцу. Мастера советуют - Физкультура в школе, 1990
4. Баскетбол для детей от 3-х лет - Издательство Китай, 2003
5. Влияние игры на организм человека - Издательство Аркаим Урал ЛТД, 2005
6. Гомельский А.Я. С мячом по странам М. Просвещение, 1960
7. Гомельский А.Я. Будни баскетболиста - М. Просвещение, 1964
8. Дрюэт Д. Баскетбол для начинающих - Издательство АСТ, 2002
9. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста - М. Просвещение, 1980
10. Лаврова С. Баскетбол - Издательство Урал, 2005
11. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо - СПб, ФиС, 1987

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Айрапетьянц Л.Р., Годик М.А. Спортивные игры (техника, тактика тренировки). Ташкент: Изд-во Ибн-Сины, 2001-156с.
2. Библиотека авторефератов и диссертации по педагогике
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQt0xmW>
3. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: Метод, разработки для студентов ГЦОЛИФКа. М., 2001-38с.
4. Библиотека авторефератов и диссертаций по педагогике
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtXRd6Z>
5. Банников А.М. Основы индивидуальной игры в баскетбол в нападении// Олимпийское движение и современность. Сборник докладов научно-практической конференции, посвященной 100-летию МОК (8-10 декабря 1994г., г. Карачаевск) Краснодар, 2005. С.86-88.
6. Библиотека авторефератов и диссертации по педагогике
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtkxd3w>
7. Белов С.А. Секреты баскетбола М.: Физкультура и спорт, 2002-72с.
8. Библиотека авторефератов и диссертации по педагогике
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQtyVpc8>

9. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

10. Библиотека авторефератов и диссертации по педагогике
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQuK9J2a>

11. Библиотека авторефератов и диссертации по педагогике
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQuThnxv>

12. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол: Начальный этап обучения. М.: Физкультура и спорт, 2002. - 136 с.

13. 8. Библиотека авторефератов и диссертации по педагогике
<http://naukapedagogika.com/pedagogika-13-00-04/dissertaciya-struktura-i-soderzhanie-podgotovkibasketbolistok-15-16-let-k-sorevnovaniyam-po-stritbolu#ixzz2mQuOnKx>