

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Киселёвского городского округа  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №27»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от 26.10 2020г.



Дтверждаю  
Директор МБОУ «СОШ №27»  
Ю.М.Сидорова  
приказ № 117 от 02.11 2020г.

Дополнительная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Срок реализации: 1 год (35 часов)

Разработчик:  
Серeda Оксана Николаевна  
учитель физической культуры

Киселёвский городской округ  
2020

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка Программы	3
2.	Учебный план Программы	5
3.	Методическое сопровождение Программы	10
3.1	Теория и методика физической культуры и спорта	10
3.2.	Общая физическая подготовка	10
3.3.	Специальная физическая подготовка	10
3.4.	Основы баскетбола	12
4	Техника безопасности в процессе реализации Программы	14
5	Материально-техническое обеспечение Программы	14
6	Формы аттестации и оценочные материалы	15
7	Перечень информационного обеспечения	15

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196, Уставом организации.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу (далее – Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Физкультурно-спортивная направленность является одной из важных направленностей дополнительного образования. Особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Актуальность Программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на дополнительные программы по развитию двигательных навыков и физических качеств школьников, материально-технические условия для реализации которых имеются в учреждении.

Данная Программа призвана обеспечить необходимый уровень развития жизненно важных двигательных навыков и физических качеств через обучение игре в баскетболе, и создает предпосылки для многообразных проявлений творческой активности. Занятия баскетболом способствуют гармонизации телесного и духовного единства учащихся, формированию у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Игровая обстановка в баскетболе приучает занимающихся действовать инициативно, находчиво и быстро, что требует проявления высокой самостоятельности. Соревновательный характер игры вызывает эмоциональный подъем, поддерживает постоянную активность. Игра в баскетбол создаёт благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Программа сконцентрирована на формировании навыков физкультурно-спортивной деятельности. Физкультурно-спортивная деятельность направлена на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях спортом и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

Новизна данной Программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащихся. В настоящее время наблюдается интерес подрастающего поколения к различным видам спорта, в то время как реализация программ данной направленности в системе дополнительного образования способствует физическому совершенствованию учащихся, приобщению их к здоровому образу жизни, воспитанию спортивного резерва нации. Система дополнительного образования детей позволяет привлечь квалифицированных специалистов в области физкультурно-оздоровительного и спортивного воспитания, строящих свою работу с учащимися на основе занятий в образовательном учреждении по определенному виду спорта.

Данная программа педагогически целесообразна, т.к. ее реализация, являясь важным и неотъемлемым компонентом воспитательной работы в организации, может быть включена в направление работы школьного спортивного клуба, как структурного подразделения, либо как общественного объединения организации.

**Целью** Программы является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостному развитию физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, а также приобщение детей к регулярным занятиям баскетболом.

**Задачи** Программы:

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами баскетбола;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- самостоятельная работа;
- соревнования.

Дополнительные формы деятельности обучающихся в рамках Программы:

- показательные выступления;
- спортивно-массовые мероприятия и др.

Для успешной организации и осуществления образовательного процесса используется следующие принципы обучения:

- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности и доступности;
- принцип систематичности.

Прием на обучение по дополнительной общеразвивающей программе по баскетболу осуществляется без процедуры индивидуального отбора. Требования к уровню физической подготовленности учащихся не предъявляются. На обучение принимаются дети от 7 до 18 лет. Группы формируются из всех желающих, прошедших медицинский осмотр, в соответствии с возрастными особенностями учащихся. Разница в возрасте учащихся в группе не должна превышать два-три года. В зависимости от контингента, группы могут состоять только из мальчиков или только из девочек, или могут быть смешанными. Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная наполняемость групп – 30 человек.

Планируемые результаты освоения Программы:

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся школы;
- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств.

Формы аттестации: участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, мероприятиях, соревнованиях внутришкольного уровня; презентации итогов работы в форме

товарищеских матчей.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

**Учебный план** содержит перечень разделов предметных областей, определяет их последовательность, количество часов по каждой области, а также форму аттестации/контроля. Количество часов указывается из расчета на одну группу.

Педагог имеет право самостоятельно распределять часы по темам в пределах установленного времени, обращая внимание на то, что в дополнительном образовании практические занятия должны преобладать над теоретическими.

Нормативный срок освоения дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу – 1 год. Учебный план для обучения по Программе разрабатывается из расчета 35 учебных недель без учета каникул и праздничных дней. Продолжительность одного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин.) и составляет 1 час.

### Годовой учебный план

№	Предметные области	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка	11
3	Основы баскетбола	13
4	Специальная физическая подготовка	7
Общее количество часов		35

**Календарно-тематическое планирование** направлено на достижение целей программы и планируемых результатов ее освоения.

### Календарно-тематический план

№ п.п	Кол – во часов	Элементы содержания	Дата
1	1 ч	<b>Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр.</b> Краткий исторический очерк развития баскетбола. Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Основные стойки, изучение основных способов перемещений и остановок. Изучение штрафного броска.	
2	1 ч	<b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b> Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки; передвижению в колонне с мячом;	
3	1 ч	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Сведения о строении и функциях организма человека	

		Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. <b>Основные стойки, перемещения и остановки.</b> Ведение мяча на месте с разной высотой отскока Введение в начальные игровые ситуации.	
4	1 ч	<b>Правила игры.</b> <b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b> Подвижные игры и эстафеты. <b>Основные стойки, перемещения и остановки.</b> Ведение мяча правой и левой рукой на месте Введение в начальные игровые ситуации.	
5	1 ч	<b>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, самоконтроль.</b> Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Подвижные игры и эстафеты.</b> Основные стойки, перемещения и остановки. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка прыжком Введение в начальные игровые ситуации.	
6	1 ч	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Подвижные игры и эстафеты. <b>Основные стойки, перемещения и остановки.</b> Ведение мяча с изменением направления движения. <b>Введение в начальные игровые ситуации.</b> Различные способы ведения мяча	
7	1 ч	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Подвижные игры и эстафеты. <b>Основные стойки, перемещения и остановки.</b> Передача мяча одной рукой от плеча. Различные способы ведения мяча Введение в начальные игровые ситуации.	
8	1 ч	Контрольное испытание по общей физической подготовке. Игры «Перестрелка», «Пионербол». (или Подвижные игры и эстафеты)	
9	1 ч	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Подвижные игры и эстафеты. Основные стойки, перемещения и остановки. Повторение и закрепление ведения, передачи мяча Введение в начальные игровые ситуации.	
10	1 ч	Общая и специальная физическая подготовка. Введение в начальные игровые ситуации. <b>Подводящие упражнения для нападающих действий.</b> <b>Основные стойки, перемещения и остановки.</b> Игра по упрощенным правилам	
11	1 ч	<b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся.</b> Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Повторение и закрепление элементов баскетбола Учебно-тренировочная игра.	
12-15	4 ч	Общая и специальная физическая подготовка. Повторение и закрепление элементов баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	

16-18	3 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Подвижные игры и эстафеты. Организация и проведение соревнований.	
19	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. <b>Закрепление технических и тактических приемов.</b> Штрафной бросок. Помеха попаданию мяча Учебно-тренировочная игра.	
20	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. <b>Перехват, бросок мяча.</b> Учебно-тренировочная игра.	
21	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. <b>Введение в начальные игровые ситуации.</b> Повторение штрафного броска. Совершенствование техники передачи мяча.	
22	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. <b>Освоение приемов игры.</b> Броски мяча, нападение, защита. Игры и эстафеты с элементами баскетбола. Учебно-тренировочная игра.	
23	1 ч	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Упражнения в парах с мячом. Техника игры в баскетбол. Освоение приемов игры: броски мяча, нападение, защита. Подвижные игры и эстафеты.	
24	1 ч	<b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b> <b>Закрепления навыков нападения и защиты.</b> Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Учебно-тренировочная игра.	
25	1 ч	<b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b> Помеха попаданию мяча. Перехват, бросок в прыжке. Учебно-тренировочная игра.	
26	1 ч	Контрольные нормативы для оценки технических приёмов. Техника игры в баскетбол. <b>Передача мяча одной рукой, двумя руками.</b> Учебно-тренировочная игра. Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола.	
27	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. Введение в начальные игровые ситуации. <b>Совершенствование техники штрафного броска.</b> Учебно-тренировочная игра.	
28	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.	

		Совершенствование передач мяча. <b>Совершенствование техники ведения мяча.</b> <b>Закрепление техники передачи мяча.</b> Учебно-тренировочная игра.	
29	1 ч	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b> Упражнения в парах с мячом. Техника игры в баскетбол. Учебно-тренировочная игра.	
30	1 ч	<b>Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом.</b> Совершенствование передач мяча. <b>Закрепление навыков защиты и нападения.</b> Нападение, защита. Учебно-тренировочная игра.	
31	1 ч	Закрепления навыков нападения и защиты. Штрафной бросок Помеха попаданию мяча. Перехват. Бросок мяча. Учебно-тренировочная игра.	
32	1 ч	<b>Закрепления навыков нападения и защиты.</b> Штрафной бросок. Нападение быстрым прорывом. Помеха попаданию мяча, перехват. Бросок в прыжке на противоположную площадку. <b>Учебно-тренировочная игра.</b>	
33	1 ч	<b>Индивидуальные действия.</b> -выбор передачи мяча, ведения мяча, бросок мяча. <b>Групповые действие.</b> -Взаимодействие игроков в игровых действиях: передача мяча, нападение быстрым прорывом, помеха попаданию мяча.	
34	1 ч	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Основные стойки, перемещения и остановки. <b>Введение в начальные игровые ситуации.</b> <b>Двухсторонняя игра в баскетбол.</b> Подвижные игры и эстафеты. <b>Организация и проведение соревнований.</b>	
35	1 ч	Общая и специальная физическая подготовка. <b>Контрольная игра, соревнование.</b>	
			<b>Итого: 35 ч</b>

**Формы аттестации:** участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, мероприятиях, соревнованиях внутришкольного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

**Требования к уровню подготовки.** В ходе реализации дополнительной общеразвивающей программы по баскетболу учащиеся смогут узнать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

СМОГУТ НАУЧИТЬСЯ:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### ***ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА***

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей дополнительной общеобразовательной программы. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет педагогу в ходе занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе занятий.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятия.

Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в спортивно-оздоровительных группах необходимо помнить, что подбор сведений по каждой теме должен соответствовать уровню развития, возрасту занимающихся с соблюдением принципа «от простого к сложному». В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

<i>Теоретическая подготовка</i>	<i>Кол-во часов</i>
Краткий исторический очерк развития баскетбола	0,5
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	0,5
Правила игры. Основы техники и тактики игры	0,5
Правила по технике безопасности на занятиях спортивных игр	0,5

Влияние физических упражнений на организм занимающихся	0,5
Организация и проведение соревнований	0,5
Всего часов в год	4

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) через планку (веревочку).

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Подвижные игры.* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5,10,15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

*Бег с остановками и изменением направления.* «Челночный» бег на 5,6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал обучающиеся выполняют определенное действие.

*Подвижные игры:* «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития прыгучести.* Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена

вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Многочисленные *броски набивного мяча* (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т.д. (выполняют ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены (с 14 лет - прыжки на одной ноге).

*Прыжки* на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многочисленные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Для развития скоростно-силовых способностей: выполнение в максимальном темпе упражнения со штангой весом до 45% от максимального, количество повторений - 8-12;

- для развития собственно силовых способностей: повторение в медленном темпе 4-6 раз предложенного упражнения с весом, равным 70-85% от максимального; упражнение сопровождается кратковременным интервалом расслабления;

- для развития силовой выносливости: в среднем темпе повторяют «до отказа» упражнение с малыми весами 25-50 раз подряд, без отдыха.

выполнение упражнений в облегченных условиях (бег по наклонной дорожке, использование силы тяги подвесок);

- чередование упражнений в затрудненных и обычных условиях, варьирование отягощений;

- бег за лидером (партнером), бег с разгона;

- введение ограничения времени выполнения упражнения, пространственных условий его выполнения.

проведение тренировок в разнообразных условиях (на стадионе, в лесу, в парке, на берегу реки и т.д.);

- обеспечение хороших бытовых условий и устранение отрицательных факторов;

- обеспечение рационального питания и витаминизации, массаж, гидропроцедуры, физиотерапия.

- акробатический прыжок - кувырок через препятствие, после короткого разбега прыжок «в окно», далее, отталкиваясь от пружинного мостика, вспрыгнуть на канат, влезть по

нему до определенной отметки и соскочить на точность приземления; заканчивается упражнение рывком к финишной черте;

- старт лежа на спине с набивным мячом в руках - пробежать 4-5 м, перепрыгнуть через барьер, затем перелезть через гимнастическое бревно, выполнить рывок на 6-8 м и с ходу вспрыгнуть на гимнастическую стенку, влезть по ней, коснуться рукой стены над верхним брусом; упражнение заканчивается спрыгиванием и заключительным рывком к финишной черте.

## **ОСНОВЫ БАСКЕТБОЛА**

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.

Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч брошен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч брошен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч брошен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился вничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.

### **Техническая подготовка**

#### *Техника нападения*

Перемещения и стойки. Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений.

#### Передачи.

#### Нападения быстрым прорывом.

Ведения, броски после ведения.

Техника защиты

Перемещения и стойки; то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке и вдоль сетки; сочетание перемещений с перекатами на спину и в сторону на бедро.

Штрафной бросок.

Перехват мяча

Прием снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, наброшенного партнером – на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; прием подачи и первая передача в зону нападения.

### ***Тактическая подготовка***

Свободное владение оптимальным объемом приемов и способов для полноценного выполнения заданных игровых функций в сочетании с двумя-тремя коронными приемами нападения и защиты;

- точность и эффективность выполнения указанных приемов;
- стабильность выполнения приемов при влиянии сбивающих факторов - значительном утомлении, психологическом напряжении, трудных внешних условиях и т.д.;
- умение управлять фазами технического приема в зависимости от конкретных вариантов противодействия соперника;
- надежность выполнения приемов, которая определяется высокой точностью на протяжении многодневного турнира, от матча к матчу без существенных отрицательных отклонений.

Техника игроков отличается высоким уровнем стабильности выполнения. И, тем не менее, далеко не все возможности технической игры использованы в спортивной практике сегодняшнего дня. Неисчерпаемые функциональные и координационные возможности организма тренированного спортсмена создают хорошую перспективу для выполнения новых изменений в технике нападения и защиты.

Таким образом, *тактическая подготовка* это педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности. Она включает в себя: изучение общих положений тактики избранного вида спорта, приемов судейства и положение о соревнованиях, тактического опыта сильнейших спортсменов; освоение умений строить свою тактику в предстоящих соревнованиях; моделирование необходимых условий в тренировке к контрольным соревнованиям для практического овладения тактическими построениями. Ее результатом является обеспечение определенного уровня тактической подготовленности спортсмена или команды. Тактическая подготовленность тесно связана с использованием разнообразных технических приемов, со способами их выполнения, выбором наступательной, оборонительной, контратакующей тактики и ее формами (индивидуальной, групповой или командной).

*Техническая подготовка* – это освоение спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

Основной задачей технической подготовки спортсмена является обучение его основам техники соревновательной деятельности или упражнений, служащих средствами тренировки, а также совершенствование избранных для предмета состязания форм спортивной техники.

## **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Для предотвращения травм на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе баскетболом, необходимо учитывать основные причины травматизма: нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины; нарушение методики и режима тренировки; плохое материально-техническое обеспечение занятий; нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести: проведение занятий без педагога; неправильное размещение или слишком большое количество занимающихся в зале; отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

К тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям баскетболом.

При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

*Комплекс учебных пособий, спортивный инвентарь и оборудование:*

- ▣ баскетбольные мячи;
- ▣ набивные мячи;
- ▣ баскетбольные кольца
- ▣ гимнастические скакалки для прыжков;
- ▣ гимнастические маты;
- ▣ гимнастические скамейки;
- ▣ гимнастическая стенка.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Формой подведения итогов реализации программы (промежуточной аттестации) является участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.

Участие в соревнованиях — не является обязательным условием для обучения по общеразвивающей программе.

Оценка участия детей проводится в устной форме. Педагог поддерживает усилия детей качественно выполнять задания. Отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

*Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной*

общеразвивающей программы по баскетболу:

Освоение программы .

Творческая активность .

1. Качество самостоятельной работы:

0-очень низкий уровень

1-уровень ниже среднего

2-средний уровень

3-уровень выше среднего

4-высокий уровень

2. Устойчивость интереса к предмету:

0-не устойчивый

1-слабо устойчивый

2-средний

3-устойчивый

4-очень устойчивый

3. Точность и грамотность выполнения задания:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

1.Активность на занятии:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

2.Творческий подход к выполнению заданий:

0-очень низкий

1-низкий

2-средний

3-высокий

4-очень высокий

3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:

0-нет

1-скорее нет

2- иногда

3-скорее да

4-да

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### **Нормативные документы:**

1. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.

### **Методическая литература:**

1. Андреев В.И., Капилевич Л.В., Марченко Н.В., Смирнов О.В., Плиев С.З. Бросок в прыжке в баскетболе. Учебное пособие. Томск,2009.
2. Баррел Пэе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
3. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие. Под ред. С.В.Чернова. М.: ФК, 2009.
4. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
5. Баула Н.П. Баскетбольные тесты // Физическая культура в школе. - 2004. - N 4. - С. 22-25.
6. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2013. – 216 с.: ил., ISBN 978-5-9718-0609-7.
7. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Гранд, 1997.

8. Гордон С.М. Спортивная тренировка: монография / С.М. Гордон. – М.: Физическая культура, 2008. – 287 с.