

**Министерство образования Красноярского края  
Главное управление образования администрации города Красноярска  
МАОУ СШ №115**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от « 30 » августа 2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказ № 217/1-уч  
от « 31 » августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»  
программа нацелена на учащихся 4-6 классов  
на 2023-2024 учебный год

Красноярск, 2023

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка  | 2  |
| 2. Тематическое планирование  | 3  |
| 3. Содержание программы   | 3  |
| 4. Методическое обеспечение программы   | 8  |
| 5. Материально-техническое обеспечение программы  | 10 |
| 6. Список литературы  | 11 |
| 7. Приложение №1 Контрольные нормативы по физической подготовке                             | 11 |
| 8. Приложение №2 Контрольные нормативы по технической подготовке                            | 11 |
| 9. Приложение №3 Вопросы по теоретической подготовке  | 11 |
| 10. Приложение №4 Мониторинг уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся | 12 |

## Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Программа «Баскетбол» направлена на: формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и физической подготовленности; целостное развитие физических и психических качеств; творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Для данной программы характерна разнообразная двигательная активность, а именно: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, броски; многообразие движений способствует улучшению обмена веществ, улучшению деятельности всех систем организма, формирует координацию.

В процессе освоения программы «Баскетбол», у учащихся формируется целостное представление о единстве биологического, психического и социального в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Программа «Баскетбол» учитывает обще педагогические, психофизические и дидактические принципы, являющиеся, в свою очередь, основой для структуризации образовательного процесса по периодам, годам, этапам обучения. Ее актуальность в том, что содержанием деятельности является социально-признанная поощряемая деятельность и познавательная активность, наполненная «интегративным» программным материалом. В процессе обучения учащимся создаются все условия для овладения различными способами технологической и тактической подготовки, средствами повышения своей функциональной подготовленности, формами и видами контроля и самоконтроля, методами организации учебного занятия, а также самостоятельными занятиями в плане общей подготовки.

Программа составлена относительно трех основных направлений образовательной деятельности: оздоровительной направленности, предметно-прикладной (практические действия, прикладные навыки) и теоретико-методической направленности.

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» является модифицированной и имеет физкультурно-спортивную направленность, за основу взята программа А.В.Беляева, М.В.Савина.

**Цель программы:** приобщение к здоровому образу жизни, привитие интереса к систематическим занятиям волейболом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в физическом саморазвитии и самосовершенствовании.

**Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:**

1. Укрепление здоровья.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений, навыков и двигательных способностей.
3. Воспитание личностных качеств.

4. Сформировать и воспитать гигиенические навыки при выполнении физических упражнений.

5. Содействовать формированию устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.

6. Воспитывать нравственные, морально-волевые качества, навыки культуры поведения.

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения. Зачисление в группу производится на основе медицинской справки. Перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам сдачи контрольных нормативов в конце учебного года.

Наполняемость групп 10-12 человек

## Тематическое планирование

| №  | Темы                              |
|----|-----------------------------------|
| 1. | Теория                            |
| 2. | Общая физическая подготовка       |
| 3. | Специальная физическая подготовка |
| 4. | Техническая подготовка            |
| 5. | Тактическая подготовка            |
| 6. | Контрольные нормативы             |

## Содержание программы

### Тема 1. Теоретическая подготовка

Беседа о правилах безопасности при проведении занятий баскетболом.

Физическая культура и спорт в России.

Краткий обзор развития баскетбола в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

### Тема 2. 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 перекуты 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.

Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м (с 14 лет). Бег с низкого старта 60 м (с 13 лет), 100 м (с 15 лет). Эстафетный бег с этапами до 40 м (10-12 лет), до 50-60 м (с 13 лет). Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10). Бег или кросс 500-1000 м.

Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега.

Метания: малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность;

Многоборья: спринтерские, прыжковые, метательные, смешанные –от 3 до 5 видов.

**Спортивные и подвижные игры.** Баскетбол, ручной мяч, футбол, бадминтон и др. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. 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 па 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, по перемещению приставными шагами

### Тема 3. 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 (2-5 кг) 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 занимающиеся 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).

**Упражнения с отягощениями** (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседание до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет): приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа и выпада, прыжки па обеих ногах.

Многократные **броски набивного мяча** (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от степы (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. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх (на месте и в сочетании с различными перемещениями).

Из упора, стоя у стелы одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов (ладони располагаются на стеле, пальцы вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стелы постепенно увеличивают). То же, но опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцами от стелы двумя руками одновременно и попеременно правой и левой рукой. Упор лежа - передвижение на руках вправо (влево) по кругу, носки ног на месте. То же, но передвижение вправо и влево, одновременно выполняя приставные шаги руками и ногами (с 15 лет). Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании пола руки согнуть). Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер (с 14 лет для мальчиков). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица (движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча).

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стопки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (гандбольного, футбольного) мяча о стену и ловля его. Поочередные броски и ловля набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения с гантелями для кистей рук. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные волейбольные передачи набивного, гандбольного, футбольного, баскетбольного мячей в стену. Многократные передачи волейбольного мяча в стену, постепенно увеличивая расстояние до нее. Многократные передачи волейбольного мяча на дальность (с набрасывания партнера).

Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя); в зависимости от действия партнера (партнеров) изменять высоту подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т.д. Многократные броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках групповых тактических действий (направления первой и второй передач). То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же в рамках командных действий.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении штрафного броска.** Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча одной рукой над головой: правой рукой влево, левой - вправо. Броски набивного мяча (1 кг) в парах, расстояние 4-6 м. С набивным мячом в руках, в ответ на сигнал бросок вверх от груди. Бросок гандбольного мяча из-за лицевой линии в баскетбольный щит.

Упражнения с баскетбольным мячом (выполняют многократно подряд). Бросок мяча слабой рукой.

**Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков со**

**средней дистанции.** Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча (1 кг) в прыжке из-за головы двумя руками. Имитация штрафного броска. Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота 1,5-2 м) или на полу (расстояние 5-10 м) с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же через сетку. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Спрыгивание с высоты (до 50 см) с последующим прыжком и нападающим ударом по мячу на амортизаторах. Многократное выполнение нападающих ударов с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера у сетки и из глубины площадки. Чередование бросков набивного мяча и нападающих ударов по мячу через сетку (с собственного подбрасывания).

В парах. С набивным мячом в руках (1 кг) прыжок вверх, замах из-за головы двумя руками и в ответ на сигнал или бросок с сильным заключительным движением кистей вниз вперед, или вверх вперед (плавно). То же, но бросок через сетку; то же, но бросок вниз двумя руками, вверх -одной. В ответ на сигнал бросок набивного мяча двумя руками по ходу или с переводом (вправо, влево).

**Упражнения для развития, прыжковых качеств, .** Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча. То же с баскетбольным мячом, укрепленного на резиновых амортизаторах: с места, после перемещения, после поворотов, после поворотов и перемещений (различные сочетания), после прыжка в глубину (спрыгивание).

Стоя у стены (щита) с баскетбольным мячом в руках, подбросить мяч вверх, подпрыгнуть и двумя руками (ладонями) отбить его в стену; приземлившись, поймать мяч и т.д. Мяч отбивать в высшей точке взлета. Учащийся располагается спиной к стене - бросить мяч вверх назад, повернуться на 180° и в прыжке отбить его в стену. То же, что предыдущие два упражнения, по мяч набрасывает партнер. Партнер с мячом может менять высоту подбрасывания, выполнять отвлекающие и обманные движения: замах движение на бросок, но в последний момент мяч задерживает в руках и тут же подбрасывает на различную высоту и т.п. То же, поворот блокирующего по сигналу партнера - вначале мяч подбрасывают после поворота, затем во время поворота и до поворота. Перечисленные упражнения, но после перемещения и остановки. Многократные прыжки с доставанием ладонями подвешенного мяча, набивного или волейбольного, укрепленного на амортизаторах.

Передвижение вдоль сетки лицом к ней приставными шагами правым и левым боком вперед, остановка и принятие исходного положения для блокирования. То же, но в положении спиной к сетке и с поворотом на 180°. То же, что предыдущие два упражнения, но на расстоянии 1-1,5 м от сетки; исходное положение принимают после шага к сетке. То же, что последние три упражнения, но остановку и исходное положение принимают по сигналу. Передвижение вдоль сетки, остановка и прыжок вверх с выносом рук над сеткой, То же, но остановку и прыжок выполняют по сигналу. Перемещения у сетки, остановка и прыжок вверх, ладонями коснуться подвешенного над сеткой набивного (волейбольного) мяча.

Двое занимающихся стоят у сетки лицом к ней на противоположных сторонах площадки; один занимающийся двигается приставными шагами с остановками и изменением направления, другой старается повторить его действия. То же, но с прыжком, стараться над сеткой коснуться ладоней партнера. Упражнения вдвоем, втроем на согласованность действий на основе перечисленных упражнений.

Нападающий с набивным мячом перемещается вдоль сетки, выполняет остановки и в прыжке подбрасывает мяч над собой; блокирующий должен своевременно занять исходное положение и прыгнуть на блок так чтобы ладони были над сеткой в момент, когда нападающий выпустит мяч из рук. Нападающие выполняют броски и ловлю набивного мяча

в рамках групповых тактических действий в нападении, блокирующий выбирает место и блокирует. Предыдущие два упражнения, но блокирующих у сетки трое, блокируют двое.

#### Тема 4. Техническая подготовка

##### Техника нападения

1. Перемещения и стойки: стойки основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперед; двойной шаг, скачок вперед; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

2. Передачи: передача мяча двумя руками: над собой- на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике, передачи в стену с изменением высоты и расстояния на месте и в сочетании с перемещениями; на точность с собственного подбрасывания и партнера.

3. Набивание мяча стоя на площадке, поочередная смена рук.

##### Техника защиты

1. Перемещения и стойки: то же, что в нападении, внимание низким стойкам; скоростные перемещения на площадке; сочетание перемещений в сторону.

2. Ловля сверху двумя руками: ловля мяча после отскока от стены (расстояние 1-2 м); после броска партнером (расстояние 4-6 м).

3. Ловля снизу двумя руками: прием подвешенного мяча, брошенного партнером - на месте и после перемещения; в парах направляя мяч вперед; вверх, над собой, один на месте, второй перемещается; «жонглирование» стоя на месте и в движении.

4. Защита: одиночная защита, имитация без партнера, в парах без мяча, с мячом, повороты с мячом.

#### Тема 5. Тактическая подготовка

##### Тактика нападения

1. Индивидуальные действия: выбор места для выполнения передачи; вторая передача из зоны. игроку, к которому передающий обращен лицом; на точность в зоны -по заданию; передача мяча на «свободное» место, на игрока.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при первой передаче; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2 при второй передаче; игроков задней и передней линии при первой передаче игроков зон 6,5, 1 с игроком зоны 3 (2) при приеме подачи.

3. Командные действия: система игры со второй передачи игроков: передача в зону 3 (2), втора; передача игроку зоны 4 (2).

##### Тактика защиты

1. Индивидуальные действия: выбор места при приеме передачи, при приеме мяча, направленного соперником, при страховке партнера, выбор способа перехвата мяча от соперника - сверху или снизу.

2. Групповые действия: взаимодействие игроков при приеме передачи: игроков зон 1 и 5 с игроком зоны 6; игрока зоны 6 с игроками зон 5 и 1; игрока зоны 3 с игроками зон 4 и 2; игроков зон 5,1, 6 с игроками зон 4 и 2 при приеме подачи и с передачи (обманы); игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 6,

3. Командные действия: расположение игроков в нападении, защите.

#### Тема 6. Выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях

Выполнение контрольных нормативов.

Участие в соревнованиях, посещение игр старших команд.

## **Методическое обеспечение программы**

### **Формы занятий**

Основными формами проведения занятий являются:

1. лекции (изложение теоретического учебного материала);
2. практические занятия (освоение практических знаний и умений)
3. экскурсии;
4. уроки-игры;
5. зачеты и экзамены (форма проверки теоретических знаний и овладения практическими навыками).

### **Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:**

*Словесные:*

1. рассказ
2. беседа
3. объяснение

*Наглядные:*

1. иллюстрации
2. демонстрации

*Аудиовизуальные:* сочетание словесных и наглядных методов

*Практические:* упражнения

*Методы стимулирования интереса к учению:*

1. познавательные игры
2. создание ситуации занимательности
3. создание ситуации успеха

*Метод игры*

### **Условия реализации программы:**

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками.

### **Личностные метапредметные и предметные результаты работы**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;



- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты** освоения учащимися содержания программы:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы:

По окончании обучения учащиеся должны:

**знать:**

- основные требования к занятиям в избранном виде спорта;
- историю развития избранного вида спорта (баскетбол);
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики;
- способы проведения соревнований.

**уметь**

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;
- владеть основами техники и тактики волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

Для определения уровня физической подготовленности учащихся используются тесты-упражнения, для каждой возрастной группы определены свои нормативы. Мониторинг реализации образовательной программы «Баскетбол» проводится 2 раза в год: в конце декабря и в мае. Результаты оцениваются по специальным таблицам.

После декабрьского тестирования оценивается уровень физической подготовленности учащихся. Результаты анализируются: определяется уровень подготовленности учащихся в каждом двигательном умении. На основании анализа педагог планирует и включает в занятие необходимые упражнения, направленные на развитие той или иной двигательной способности, намечает общую стратегию в создании системы домашних заданий, определяет нагрузки, повышающие уровень двигательной подготовленности, подбирает подвижные игры с направленным физическим развитием.

Второе тестирование по тем же упражнениям, результаты сравниваются с данными первого тестирования, и по каждому показателю определяется разница в уровнях подготовленности. Педагог вновь корректирует планы работы на занятиях и в системе домашних заданий.

В ходе майского тестирования каждому учащемуся по таблицам определяется соответствующий уровень физической подготовленности за год.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

- спортивный зал
- скакалки,
- баскетбольные щиты и мячи,
- набивные мячи различного веса,
- перекладина,
- секундомер,
- маты гимнастические,
- эстафетные палочки,
- гимнастические палки,
- гантели,
- гимнастическая стенка,
- обручи,
- кегли,
- веревки,
- магнитофон,
- фотоаппарат,
- спортивные тренажеры,
- мячи баскетбольные

## Список литературы

1. Баскетбол /Под ред. А.В.Баляева, М.В.Савина. – М., 2000г.;
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М., ФиС, 1977.
3. Настольная книга учителя физической культуры /Под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 1998г.;
4. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под ред. М.Я.Набатниковой. – М., 1982г.;
5. Современная система спортивной подготовки /Под ред. Ф.П.Суслови, В.Л.Сыча, Б.Н.Шустина. – М., 1995г.;
6. Спортивная медицина: справочное издание. – М., 1999г.
7. Учение о тренировке. Под ред. Д. Харре. М., ФиС, 1971.
8. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М., ФиС, 1974.

### Список учебных пособий, рекомендуемый для учащихся:

1. Железняк Ю.Д. К мастерству в баскетболе - М., ФиС, 1978г.
2. Мацудайра, Икеда Н., Сайто М. Баскетбол: путь к победе - М., ФиС, 1983г.
3. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсмена - 1975г.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общей ред. Буйлина Ю.Ф., Курамшина Ю.Ф., ФиС, 1981г.
5. Жаров К.П. Волевая подготовка спортсмена - М., ФиС, 1976г.

Приложение №1

### Контрольные нормативы по физической подготовке

| №          | Контрольные нормативы   | 1 год обучения |         | 2 год обучения |         | 3 год обучения |         | 4 год обучения |         |
|------------|---|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|
|            |   | юноши          | девушки | юноши          | девушки | юноши          | девушки | юноши          | девушки |
| <b>ОФП</b> |   |                |         |                |         |                |         |                |         |
| 1          | Бег 30 м, с   | 5,8-5,5        | 6,2-5,9 | 5,6-5,3        | 6,1-5,8 | 5,4-5,1        | 6,0-5,7 | 5,3-5,0        | 6,0-5,7 |
| 2          | Прыжок в длину с места, см                                      | 180            | 165     | 185            | 170     | 190            | 175     | 195            | 180     |
| 3          | Челночный бег 5 х 6 м, с  | 12,5           | 12,7    | 12,0           | 12,2    | 11,5           | 11,7    | 11,0           | 11,3    |
| <b>СФП</b> |   |                |         |                |         |                |         |                |         |
| 1          | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (сидя) | 5,5            | 4,0     | 6,0            | 4,5     | 6,5            | 5,0     | 7,0            | 5,5     |
| 2          | Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м (стоя) | 10,0           | 7,0     | 10,5           | 8,0     | 11,5           | 9,0     | 12,0           | 10,0    |

Приложение №2

### Контрольные нормативы по технической подготовке

| № | Контрольные нормативы | 1 год обучения |         | 2 год обучения |         | 3 год обучения |         | 4 год обучения |         |
|---|-----------------------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|----------------|---------|
|   |                       | юноши          | девушки | юноши          | девушки | юноши          | девушки | юноши          | девушки |
| 1 | Штрафной бросок из 10 | 3              | 2       | 3              | 2       | 4              | 3       | 5              | 4       |

|   |   |        |       |       |       |        |       |       |       |
|---|---|--------|-------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|
| 2 | Бросок б/мяча в цель из 25 раз          | 15- 20 | 10-15 | 18-23 | 13-18 | 20- 25 | 15-20 | 25-30 | 20-25 |
| 3 | передача в стену с отскоком (из 25 раз) | 15- 20 | 10-15 | 18-23 | 13-18 | 20-25  | 15-20 | 25-30 | 20-25 |
| 4 | Штрафной бросок за 1 минуту             | 2      | 2     | 3     | 3     | 3      | 3     | 4     | 4     |

Приложение №3

**Вопросы по теоретической подготовке**

1. Правила безопасности на занятиях баскетболом.
2. Физическая культура и спорт в России.
3. Развитие баскетбола в России.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся
5. Правила личной гигиена.
6. Предупреждение травм, оказание первой доврачебной медицинской помощи.
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Приложение №4

**Мониторинг  
уровня физической и теоретической подготовленности обучающихся**

По дополнительной образовательной программе  
Педагог  
Творческое объединение  
Год обучения

| №<br>п/п | ФИО обучающихся  | результат на<br>начало уч. года |          | результат на<br>½ уч. года |          | результат на<br>конец уч. года |          |
|----------|--|---------------------------------|----------|----------------------------|----------|--------------------------------|----------|
|          |  | теория                          | практика | теори<br>я                 | практика | теория                         | практика |
| 1.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 2.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 3.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 4.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 5.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 6.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 7.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 8.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 9.       |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 10.      |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 11.      |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 12.      |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
| 13.      |  |                                 |          |                            |          |                                |          |
|          | Всего<br>Низкий уровень - ...%<br>Средний уровень - ....%<br>Высокий уровень - ....% |                                 |          |                            |          |                                |          |