

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей»  
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете  
Протокол № 3 от 02.04.2021г.



ТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО ЦДОД  
В. Шацких  
Пр. № 108  
от «02» апреля 2021 г.

# Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
педагог дополнительного образования  
Рыков Владимир Николаевич

с.Становое, 2021 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности «Баскетбол» (далее – программа) разработана на основании следующих нормативных правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

1. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
2. СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно – эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа «Баскетбол» разработана на основе программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.

**Актуальность настоящей программы** В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивного досуга, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

**Цель программы** - формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени, адаптация детей к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- совершенствование техники и тактики игры;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- знакомство с правилами судейства и организацией проведения соревнований.

**Развивающие:** укрепление опорно-двигательного аппарата детей; обеспечение разностороннего физического развития учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма; развитие физических качеств, индивидуальных способностей.

**Воспитательные:** формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; пропаганда здорового образа жизни; выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом

#### **Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы – 1 год. Программа каждого года обучения рассчитана на 36

недель; 6 часов в неделю; всего – 216 учебных часов в год. Количество занятий в неделю – 3 по 2ч .

**Адресат программы:** Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» рекомендуется для обучающихся 12-15 лет. Группы формируются на условиях свободного набора из детей, не имеющих медицинских противопоказаний.

Программа составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2011).

**Новизна программы «Баскетбол»** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Определяется учетом возрастных особенностей учащихся, широкими возможностями социализации в процессе обучения, получением дополнительных знаний в области баскетбола.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Образовательный процесс (занятия) осуществляется в разновозрастных группах . Программа предоставляет обучающимся возможность совершенствования специализированных знаний и умений и накопление соревновательного опыта.

### **Форма обучения-очная**

**Формы организации деятельности** :- командная, малыми группами, индивидуальная.

### **Формы организации учебного занятия:**

- практические занятия;
- эстафеты;
- подвижные игры;
- обучающие и двусторонние игры;
- тестирование
- товарищеская встреча

### **Планируемые результаты**

**По окончании года обучения** учащиеся должны:

Знать: основные тактические и технические приемы игры в баскетбол, нарушения правил, жесты судей;

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание;
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование модуля	Общее количество часов			Форма промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
2.	<b>Игровая подготовка баскетболиста</b>	216	-	216	Промежуточная (декабрь) Тестирование, соревнование Итоговая (май)  Тестирование, соревнование

#### **Календарный учебный график**

Начало учебного года – 1 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Каникулы -июнь-август

Количество учебных недель – 36 недель.

Количество часов в неделю – 6 ч

Режим занятий - 2 занятия в неделю по 3ч.

Продолжительность одного занятия –45мин

Перерыв-10 мин

#### **Сроки проведения аттестации:**

Текущая (в течение года) – соревнования, контрольные упражнения, круговые тренировки

Промежуточная – (декабрь-) – тестирование, соревнование;

Итоговая (май) – тестирование, соревнование

#### СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

*Программа состоит из одного модуля:*

1 модуль: **Игровая подготовка баскетболиста**

#### **ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА (216 ч.)**

Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра

Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра

Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра

Ведение с изменением направления Тактика( 2\*1, 3\*2) Учебная игра  
Обучение финтам Тактика ( специальные упражнения ) Учебная игра  
Совершенствование финтов Тактика( 2\*1, 3\*2)Ведение с изменением направления Учебная игра  
Ведение с изменением направления Тактика( 1\*1, 2\*1, 3\*2) Учебная игра  
Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика( специальные упражнения).Учебная игра  
Учебная игра. Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага.  
Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва.Игра.  
Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.  
Тактика игры 2\* 1; 3\*2. Учебная игра.  
Ведение, передачи, остановки. Тактика 2\*1; 3\*2. Учебная игра.  
Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо.Учебная игра.  
Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1\*1; 2\*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.  
Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.  
Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.  
Совершенствование тактических действий в учебной игре.  
Ведение. Совершенствование заслонов.  
Учебная игра.  
Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.  
Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.  
Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках.  
Передачи в движении в парах, тройках. Игра.  
Ведение с изменением направления. Тактика(3\*2),(2\*1). Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2\* 1. Игра.  
Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2\* 1, 3\*2. Учебная игра  
Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Заслоны.  
Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места.Учебная игра  
Ведение с изменением направления. Заслоны.  
Совершенствование финтов. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Финты.  
Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо  
Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  
Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  
Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  
Атака 2\*1, 3\*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  
Ведение. Передачи. Тактика игры в защите.  
Учебная игра.  
Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.  
Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.  
Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра.  
Атака 1\*1, 2\*1. Броски в кольцо. Учебная игра.  
Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.  
Ведение мяча. Передачи в движении в парах.

Броски в кольцо со средней дистанции. Игра.  
Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол.  
Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра.  
Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра.  
Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол.  
Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.  
Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол.  
Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.  
Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.  
Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.  
Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок. Стритбол.  
Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.  
Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо.  
Учебная игра.  
Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций.  
Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.  
Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра.  
Личная защита в игровых взаимодействиях 4\*4, 3\*3. Штрафной бросок.  
Ведение. Личная защита 4\*4, 3\*3. Броски в кольцо. Игра.  
Совершенствование изученных элементов в учебной игре.  
Совершенствование изученных элементов в учебной игре.  
Ведение. Броски после передачи  
Передачи в движении в тройках. Игра.  
Тактика игры в защите.  
Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3\*2, 2\*1. Учебная игра.  
Развитие двигательных качеств. Учебная игра.  
Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.  
Личная защита в учебной игре.  
Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага.  
Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места.  
Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.  
Учебная игра. Тактика игры в защите.  
Тактика игры в защите.  
Тактика игры в нападении.  
Организация быстрого отрыва.  
Организация быстрого отрыва.  
Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.  
Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.  
Личная защита в учебной игре.  
Учебная игра.  
Развитие двигательных качеств. Учебная игра.  
Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.  
Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.  
Броски в кольцо с разных дистанций.  
Взаимодействие 3\*2, 2\*1. Учебная игра.  
Повторение. Учебная игра.

В реализации программы задействован педагог дополнительного образования, имеющий необходимую квалификацию

### **Материально – техническое обеспечение программы**

Занятия проводятся в спортивном зале .

Для занятий :

- баскетбольные мячи – 15 шт.;
- набивные мячи – 3 шт.;
- мостик гимнастический – 2 шт.;
- скакалки – 15 шт.;
- свисток – 1 шт.;
- скамейка – 2 шт.;
- обручи – 2 шт.;
- кольца баскетбольные – 2 шт.;
- сетки баскетбольные – 2 шт.;
- Щиты – 2шт.;
- разметка спортивного зала 10\*16м.

Обязательно наличие **спортивной формы** для обучающихся:

- спортивная форма, не стесняющая движения;
- кроссовки или кеды.

Место проведения занятий должно быть хорошо освещенным и соответствовать нормам, свет должен быть равномерным, над всей игровой площадкой, без прямого попадания света в глаза играющих.

Помещение должно быть хорошо проветриваемым.

### **ОЦЕНОЧНЫЕ и МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводятся:**

*входная диагностика, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация*

*Входная диагностика* – оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение, проводится в начале учебного года в форме опроса.

*Текущий контроль* – оценка уровня и качества освоения тем Программы и личностных качеств обучающихся; проводится после изучения каждой темы в форме соревнований по подгруппам, блиц-опроса, учебной игры.

*Промежуточная аттестация* проводится в конце каждого полугодия обучения с целью выявления уровня усвоения Программы

*Итоговая аттестация* проводится в конце каждого полугодия обучения с целью выявления уровня усвоения Программы и в конце года обучения

**Промежуточная аттестация (декабрь)**

*Форма аттестации: -теория(тест)+ практика (контрольные упражнения)*

**Итоговая аттестация (май)**

*Форма аттестации: : теория(тест)+ практика (контрольные упражнения)*

**Показатели критериев** по результатам выполнения заданий определяются уровнем:

– низкий -1 балл; – средний- 2 балла; – высокий -3 балла;

По итогам промежуточной и итоговой аттестации педагог заполняет «Диагностическую карту освоения программного материала» (Приложение 2), в которой фиксирует совокупный

результат работы ребенка.

Уровень освоения образовательной программы определяется в конце года итоговым количеством баллов, набранных ребёнком по результатам сдачи теоретического и практического материала

Программа считается освоенной:

На низком уровне, если набрано (7 б и ниже) ;

На среднем уровне, если набрано (25-16 баллов)

На высоком уровне, если набрано (15 б и менее )

Приложение 1

### **Контрольные задания по оценке теоретического и практического материала**

#### **I. Теоретический материал, ТБ**

#### **ТЕСТ**

Отметь знаком «+» правильный вариант ответа на вопрос.

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

- а) 26×14;      б) 28×15;      в) 30×16..

**2. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**

- а) 4;            б) 5;            в) 6

**3. В каком году появился баскетбол как игра:**

- а) 1819;      б) 1899;      в) 1891.

**4. Кто придумал баскетбол как игру:**

- а) Д.Формен;      б) Д.Фрейзер;      в) Д.Нейсмит...

**5. Встреча в баскетболе состоит из:**

- а) двух таймов по 20 минут;  
б) четырех четвертей по 10 минут;  
в) трех таймов по 15 минут..

**6. Победителем встречи является команда:**

- а) выигравшая три четверти;  
б) выигравшая вторую половину встречи;  
в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

**7. Как начинается игра?**

- а) жеребьевкой;  
б) вводом мяча из-за боковой линии;  
в) спорным броском.

**8. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

- а) 3 секунды;      б) 5 секунд;      в) 8 секунд.

**9. Длительность тайм-аутов (с):**

- а) 30;            б) 45;            в) 60.

**10. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

- а) Автоматически выбывает из игры;  
б) продолжает играть;  
в) может замениться, если хочет.

**11. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):**

- а) 5;            б) 10;            в) 15.

**12. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):**

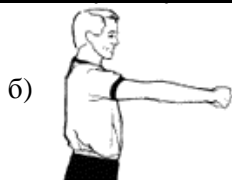
- а) 5;            б) 4;            в) 3.

**13. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

- а) одно очко;  
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);  
в) три очка.

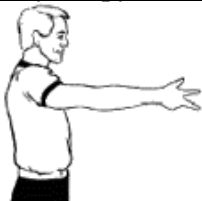


**14. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**



- а) толчок игрока;
- б) фол в атаке;
- в) удар игрока.

**15. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**



- а) три очка;
- б) трехочковый бросок;
- в) нарушение правил трёх секунд.

**16. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**



- а) технический фол;
- б) минутный перерыв;
- в) замену игрока.

**17. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**



- а) пробежку игрока;
- б) замену игрока;
- в) прокат мяча.

**18. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:**



- а) толчок игрока;
- б) блокировку игрока;
- в) замену игрока.

**19. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**



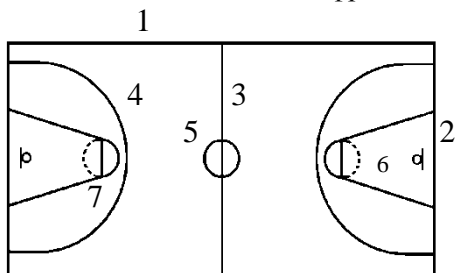
- а) 2 очка;
- б) спорный мяч;
- в) мертвый мяч.

**20. Резкое движение. Этот жест судьи означает:**



- а) три секунды;
- б) три очка;
- в) три штрафных броска.

21. Что обозначены под цифрами? Выбери и подчеркни правильный вариант ответа.



**Варианты правильных ответов:**

- 1 Боковая линия
- 2 Лицевая линия
- 3 Средняя линия
- 4 Трёх очковая линия
- 5 Центральный круг
- 6 Трёх секундная зона
- 7 Штрафная линия

**Критерии оценки теоретического материала:**

№ вопроса	Правильные ответы теоретического материала, ТБ.	Количество баллов за ответ
1-21	Правильный вариант ответа Нет ответа или неправильный вариант ответа 1 вопрос – б      7 вопрос – в      13 вопрос – б      19 вопрос – б 2 вопрос – б      8 вопрос – б      14 вопрос – б      20 вопрос – в 3 вопрос – в      9 вопрос – в      15 вопрос – в 4 вопрос – в      10 вопрос – а      16 вопрос – б 5 вопрос – б      11 вопрос – а      17 вопрос – а 6 вопрос – в      12 вопрос – в      18 вопрос – б	1 балл 0 баллов

**Критерии оценки теоретического материала:**

«В» - -20-15 баллов;	Высокий: от 80 % до 100% («В»)
«С» - 14- 10 баллов;	Средний: от 50 % до 79% («С»)
«Н» - 9 и менее баллов	Низкий: от 49 % и менее («Н»).

**Критерии оценки практического материала:**

Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно  <i>высокий-3 баллов</i> <i>средний- 2балла</i> <i>низкий -1 балл</i>	Перемещение 6х5  <i>высокий-3баллов</i> <i>средний- 2балла</i> <i>низкий -1 балл</i>	Штрафной бросок  <i>высокий-3баллов</i> <i>средний- 2балла</i> <i>низкий -1 балл</i>	Бросок с точек  <i>высокий-3баллов</i> <i>средний- 2балла</i> <i>низкий -1 балл</i>
---	--	--	---

**Всего:**

«В» - - 32-26 баллов;	Высокий: от 80 % до 100% («В»)
«С» - 16-25 баллов;	Средний: от 50 % до 79% («С»)
«Н» - 15 и менее баллов	Низкий: от 49 % и менее («Н»).

## **Интернет – ресурсы**

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

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

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

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

[http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)

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

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

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

## **Список литературы**

### **Литература для учителя:**

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

### **Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

### **Литература для родителей:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

## **ОЦЕНОЧНЫЕ и МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе (секция «Баскетбол») по промежуточной (итоговой ) аттестации**

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

**В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:**

#### **а) Перемещение 6х5.**

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед,

приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

#### **б) Комбинированное упражнение.**

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

#### **в) Броски с точек**

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

#### **г) Штрафной бросок.**

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

**Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности**

Оценка в баллах	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	Перемещение 6х5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
3 (высокая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
1 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
1 (низкая)	37,7	10,4	15	12

**Диагностическая карта освоения программы «Баскетбол»**

Педагог \_\_\_\_\_ Группа № \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Ф.И.О	Контрольные упржнения		Теория (Тест-20 вопросов)		Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно		Перемещение 6x5		Штрафной бросок		Бросок с точек		Всего баллов		Уровень освоения программы	
	20-16 ответов- высокий 5б 15-10ответов- средний -3б Менее 10 ответов- 1 б низкий	Высокий-5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл	Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл		Высокий- 5баллов средний- 3балла низкий -1 балл
	Пр. дек	Пр. май	Пр. дек	Пр. май	Пр. дек	Пр. май	Пр. дек	Пр. май	Пр. дек	Пр. май	Пр. дек	Пр. май	Пр. дек	Пр. май	Пр. дек	Пр. май
1.																
2.																
3.																
4.																
5.																
6.																
7.																
8.																
9.																
10.																
11.																
12.																
13.																
14.																
15.																

Программа считается освоенной:

На низком уровне, если набрано (15 б и менее) ;На среднем уровне, если набрано (25-16 баллов)На высоком уровне, если набрано (32-26 б)

Низкий \_\_\_\_ чел \_\_\_\_%

Средний \_\_\_\_ чел \_\_\_\_%

Высокий \_\_\_\_ чел \_\_\_\_%

## **Рабочая программа**

к дополнительной общеразвивающей программе  
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

**(216 часов)**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст:12-15 лет**

### **Задачи :**

**Образовательные:-** совершенствование техники и тактики игры;

-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;

- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

-знакомство с правилами судейства и организацией проведения соревнований.

**Развивающие:** укрепление опорно-двигательного аппарата детей; обеспечение разностороннего физического развития учащихся, укрепление здоровья, закаливание организма; развитие физических качеств, индивидуальных способностей.

**Воспитательные:** формирование дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; пропаганда здорового образа жизни; выработка устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом

### **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА БАСКЕТБОЛИСТА» (216ч.)**

Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра  
Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра  
Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра  
Ведение с изменением направления Тактика( 2\*1, 3\*2) Учебная игра  
Обучение финтам Тактика ( специальные упражнения ) Учебная игра  
Совершенствование финтов Тактика( 2\*1, 3\*2)Ведение с изменением направления Учебная игра  
Ведение с изменением направления Тактика( 1\*1, 2\*1, 3\*2) Учебная игра  
Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика( специальные упражнения).Учебная игра  
Учебная игра. Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага.  
Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.  
Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва.Игра.  
Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.  
  
Тактика игры 2\* 1; 3\*2. Учебная игра.  
Ведение, передачи, остановки. Тактика 2\*1; 3\*2. Учебная игра.  
Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо.Учебная игра.  
Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1\*1; 2\*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.  
Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.  
Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.  
Совершенствование тактических действий в учебной игре.  
Ведение. Совершенствование заслонов.  
Учебная игра.  
Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.  
Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.  
Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках.



Передачи в движении в парах, тройках. Игра.  
 Ведение с изменением направления. Тактика(3\*2),(2\*1). Учебная игра.  
 Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2\* 1. Игра.  
 Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2\* 1, 3\*2.  
 Учебная игра  
 Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.  
 Ведение с изменением направления. Заслоны.  
 Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра  
 Ведение с изменением направления. Заслоны.  
 Совершенствование финтов. Учебная игра.  
 Ведение с изменением направления. Финты.  
 Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо  
 Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  
 Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  
 Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  
 Атака 2\*1, 3\*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра.  
 Ведение. Передачи. Тактика игры в защите.  
 Учебная игра.  
 Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.  
 Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.  
 Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра.  
 Атака 1\*1, 2\*1. Броски в кольцо. Учебная игра.  
 Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.  
 Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.  
 Ведение мяча. Передачи в движении в парах.  
 Броски в кольцо со средней дистанции. Игра.  
 Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол.  
 Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра.  
 Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра.  
 Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол.  
 Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.  
 Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол.  
 Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.  
 Тактика игры в нападении, защите. Броски в  
 кольцо. Учебная игра.  
 Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.  
 Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок. Стритбол.  
 Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.  
 Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо.  
 Учебная игра.  
 Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций.  
 Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.  
 Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра.  
 Личная защита в игровых взаимодействиях 4\*4, 3\*3. Штрафной бросок.  
 Ведение. Личная защита 4\*4, 3\*3. Броски в кольцо. Игра.  
 Совершенствование изученных элементов в учебной игре.  
 Совершенствование изученных элементов в учебной игре.  
 Ведение. Броски после передачи  
 Передачи в движении в тройках. Игра.  
 Тактика игры в защите.  
 Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3\*2, 2\*1. Учебная игра.  
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.  
 Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.  
 Личная защита в учебной игре.

Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага.  
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места.  
 Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.  
 Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.  
 Учебная игра. Тактика игры в защите.  
 Тактика игры в защите.  
 Тактика игры в нападении.  
 Организация быстрого отрыва.  
 Организация быстрого отрыва.  
 Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.  
 Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.  
 Личная защита в учебной игре.  
 Личная защита в учебной игре  
 Личная защита в учебной игре.  
 Учебная игра.  
 Учебная игра.  
 Учебная игра.  
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.  
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.  
 Развитие двигательных качеств. Учебная игра.  
 Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.  
 Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.  
 Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.  
 Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.  
 Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.  
 Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.  
 Броски в кольцо с разных дистанций.  
 Броски в кольцо с разных дистанций.  
 Броски в кольцо с разных дистанций.  
 Взаимодействие 3\*2, 2\*1. Учебная игра.  
 Взаимодействие 3\*2, 2\*1. Учебная игра.  
 Взаимодействие 3\*2, 2\*1. Учебная игра.  
 Повторение. Учебная игра.  
 Повторение. Учебная игра.

### **Планируемые результаты освоения модуля:**

- научатся технически правильно осуществлять технические и тактические действия в баскетболе;
- баскетбол станет игрой и организацией собственного досуга;
- повысится уровень общей физической подготовленности;
- у учащихся появится интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- обучающиеся будут следовать принципам здорового образа жизни

### Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			план	факт
		Теория (т) практика (п)		
1.	Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления Передачи мяча Учебная игра	2п		
2.	Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте , в движении Бросок в кольцо на 2 шага Учебная игра	2п		
3.	Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи Учебная игра	2п		
4.	Ведение с изменением направления Тактика( 2*1, 3*2) Учебная игра	2п		
5.	Обучение финтам Тактика ( специальные упражнения ) Учебная игра	2п		
6.	Совершенствование финтов Тактика( 2*1, 3*2)Ведение с изменением направления Учебная игра	2п		
7.	Ведение с изменением направления Тактика( 1*1, 2*1, 3*2) Учебная игра	2п		
8.	Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика( специальные упражнения). Учебная игра	2п		
9.	Учебная игра. Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага.	2п		
10.	Совершенствование остановок, передач. Учебная игра.	2п		
11.	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага после передачи. Учебная игра.	2п		
12.	Ведение с изменением направления. Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2п		
13.	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Организация быстрого отрыва.Игра.	2п		

14.	Ведение с изменением направления. Броски со средней дистанции. Игра.	2п		
15.	Тактика игры 2* 1; 3*2. Учебная игра.	2п		
16.	Ведение, передачи, остановки. Тактика 2*1; 3*2. Учебная игра.	2п		
17.	Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
18.	Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1*1; 2*1. Быстрый отрыв. Учебная игра.	2п		
19.	Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
20.	Ведение. Совершенствование заслонов. Игра.	2п		
21.	Совершенствование тактических действий в учебной игре.	2п		
22.	Ведение. Совершенствование заслонов. Учебная игра.	2п		
23.	Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра.	2п		
24.	Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра.	2п		
25.	Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках.	2п	.	
26.	Передачи в движении в парах, тройках. Игра.	2п		
27.	Ведение с изменением направления. Тактика(3*2),(2*1). Учебная игра.	2п		
28.	Ведение с изменением направления. Бросок в кольцо на 2 шага. Тактика игры 2* 1. Игра.	2п		
29.	Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2* 1, 3*2. Учебная игра	2п		
30.	Ведение с изменением направления. Броски в кольцо. Передачи. Учебная игра.	2п		
31.	Ведение с изменением направления. Заслоны.	2п		

32.	Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места. Учебная игра	2п		
33.	Ведение с изменением направления. Заслоны.	2п		
34.	Совершенствование финтов. Учебная игра.	2п		
35.	Ведение с изменением направления. Финты. Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо	2п		
36.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2п		
37.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2п		
38.	Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2п		
39.	Атака 2*1, 3*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2п		
40.	Ведение. Передачи. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2п		
41.	Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.	2п		
42.	Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра.	2п		
43.	Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2п		
44.	Атака 1*1, 2*1. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
45.	Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра.	2п		
46.	Ведение с изменением направления. Штрафной бросок. Учебная игра.	2п		
47.	Ведение мяча. Передачи в движении в парах.	2п		
48.	Броски в кольцо со средней дистанции. Игра.	2п		
49.	Тактика игры в нападении. Развитие скорости. Стритбол.	2п		
50.	Организация игры в нападении. Подбор мяча. Учебная игра.	2п		

51.	Ведение мяча. Передачи в движении в тройках. Учебная игра.	2п		
52.	Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в тройках. Стритбол.	2п		
53.	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	2п		
54.	Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол.	2п		
55.	Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра.	2п		
56.	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
57.	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Заслоны. Учебная игра.	2п		
58.	Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого отрыва. Штрафной бросок. Стритбол.	2п		
59.	Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
60.	Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо. Учебная игра.	2п		
61.	Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций.	2п		
62.	Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра.	2п		
63.	Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра.	2п		
64.	Личная защита в игровых взаимодействиях 4*4, 3*3. Штрафной бросок.	2п		
65.	Ведение. Личная защита 4*4, 3*3. Броски в кольцо. Игра.	2п		
66.	Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	2п		
67.	Совершенствование изученных элементов в учебной игре.	2п		
68.	Ведение. Броски после передачи	2п		
69.	Передачи в движении в тройках. Игра.	2п		
70.	Тактика игры в защите.	2п		

71.	Передачи в движении в тройках. Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	2п		
72.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2п		
73.	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	2п		
74.	Личная защита в учебной игре.	2п		
75.	Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага.	2п		
76.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места.	2п		
77.	Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.	2п		
78.	Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра.	2п		
79.	Учебная игра. Тактика игры в защите.	2п		
80.	Тактика игры в защите.	2п		
81.	Тактика игры в нападении.	2п		
82.	Организация быстрого отрыва.	2п		
83.	Организация быстрого отрыва.	2п		
84.	Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.	2п		
85.	Тактика игры в нападении. Организация быстрого отрыва.	2п		
86.	Личная защита в учебной игре.	2п		
87.	Личная защита в учебной игре	2п		
88.	Личная защита в учебной игре.	2п		
89.	Учебная игра.	2п		
90.	Учебная игра.	2п		
91.	Учебная игра.	2п		
92.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2п		
93.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2п		

94.	Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	2п		
95.	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	2п		
96.	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	2п		
97.	Передачи в движении в тройках, парах. Ведение. Учебная игра.	2п		
98.	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	2п		
99.	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	2п		
100.	Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра.	2п		
101.	Броски в кольцо с разных дистанций.	2п		
102.	Броски в кольцо с разных дистанций.	2п		
103.	Броски в кольцо с разных дистанций.	2п		
104.	Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	2п		
105.	Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	2п		
106.	Взаимодействие 3*2, 2*1. Учебная игра.	2п		
107.	Повторение. Учебная игра.	2п		
108.	Повторение. Учебная игра.	2п		
	<b>ИТОГО</b>	<b>216 ч.</b>		