

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Уренская средняя общеобразовательная школа №2»  
Уренского муниципального района Нижегородской области

**Согласована**

Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_/Соколова И.Н./  
«31» августа 2017г.

**Утверждена**

Приказом директора школы  
№136 от «31» августа 2017г.  
\_\_\_\_\_ Г.А.Сироткина

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Баскетбол»**

***Возраст детей: с 12 лет  
Срок реализации программы: 2 года***

*Составил:*

*педагог дополнительного образования*

*учитель физической культуры*

*Охотников Дмитрий Михайлович*

2017 год

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основе программы «Организация работы спортивных секций в школе». Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2010г. и имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы.** В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся. Воспитывающий характер процесса обучения делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определённых физических качеств, но и воспитанию интеллектуальных, морально – волевых, эстетических качеств обучающихся. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения.

### **Цель программы**

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культуры;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Программа последовательно решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, воспитание потребности к систематическим занятиям;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины;
- развитие основных двигательных качеств.

### **Отличительные особенности программы**

Своеобразие программы заключается в том, что она создана на основе игры в баскетбол. Технические приёмы, тактические действия и сама игра

таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

### **Содержание планируемых результатов**

По окончании первого года обучения:

*Обучающийся научится:*

1. гигиене и правилам ее соблюдения;
2. правилам соревнований по баскетболу;
3. гигиеническим требованиям к одежде и спортивной форме.
4. выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
5. выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
6. выполнять специальные технические приемы перемещения, броски, передачи;
7. играть по упрощенным правилам баскетбола;
8. применять полученные знания в ходе учебной игры.

По окончании второго года обучения:

*Обучающийся научится:*

1. гигиене и правилам ее соблюдения;
2. правилам соревнований по баскетболу, правила игры;
3. играть в баскетбол по правилам;
4. выполнять специальные технические приемы перемещения, броски, передачи;
5. играть по упрощенным правилам баскетбола;
6. применять полученные знания в ходе учебной игры, осуществлять судейство.

### **Организационно-педагогические условия**

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы с 15 лет.

По форме организации деятельности детей – спортивная секция.

Основными формами в учебно-тренировочном процессе являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты тестирования.

Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно- тренировочных по 2 часа в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно – тренировочных занятий, также выделяют т отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения.

Практические методы:

- метод упражнений
- игровой
- соревновательный

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Программа рассчитана на 2 года (144 часов). Занятия два раза в неделю. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Наполняемость группы 18 человек.

В начале и в конце учебного года 2 раза проводится итоговая аттестация учащих, по итогам делаются выводы об уровне подготовленности учащихся.

### Учебный план

Разделы программы	1 год	Аттестация 2 раза в год	2 год	Аттестация 2 раза в год	Общее Кол-во часов
История развития баскетбола	1	1	1	1	2
Гигиена баскетболиста	2		2		4
Техническая подготовка	15		15		30
Тактическая подготовка	20		20		40
Общая физическая подготовка	17	1	17	1	34
Специальная, физическая подготовка	15		15		30
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>144</b>

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК дополнительной программы "Баскетбол"

Год обучения	сентябрь				октябрь				Ноябрь				декабрь				Январь				февраль				Март				апрель				май				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
1 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
2 год обучения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
		Всего учебных недель /																																			
		Всего часов по программе																																			
		Т П И ,																																			
		Т П И ,																																			

**Рабочая программа (учебно-тематический план)  
1 год обучения**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	теория	Практика	формы контроля
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности				
	1.1 История развития баскетбола	1	1	-	зачёт на знание теоретических вопросов;
	1.2 Гигиена баскетболиста	2	2	-	прохождение тестов
2	Физическое совершенствование со спортивной направленностью. Способы спортивно-тренировочной деятельности.				
	2.1 Техническая подготовка	15	2	13	прохождение тестов
	2.2 Тактическая подготовка	20	5	15	прохождение тестов
	2.3 Общая физическая подготовка	17		17	прохождение тестов
	2.4 Специальная физическая подготовка	15		15	прохождение тестов
3	Итоговая аттестация	2	1	1	комплексная работа
<b>ИТОГО</b>		<b>72</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>-</b>

**Содержание Программы  
1 год обучения**

№ п\п	Тема занятия	Содержание учебного материала
1	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Влияние физических упражнений на организм человека. История развития баскетбола. Гигиенические требования к одежде и обуви. Техника безопасности на занятиях.

2	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей.
3	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
4	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра
5	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений.
6	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.
7	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.
8	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра
9	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, ловля и передача мяча на месте и в движении.
10	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Перемещения из различных исходных положений. Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
11	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении.
12	Физическое совершенствование со	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.

	спортивной направленностью	
13	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.
14	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Учебно-тренировочная игра.
15	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении.
16	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.
17	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.
18	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.
19	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения, передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами.  Медленный бег, ОРУ с набивными мячами, прыжковые упражнения.
20	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Различные ведения. Учебно-тренировочная игра.

21	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности.  Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.  ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.
22	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебно-тренировочная игра.
23	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Быстрый прорыв в парах. Упражнения на развитие прыгучести. Учебно- тренировочная игра.
24	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Быстрый прорыв в парах с сопротивлением защитника. Упражнения на развитие прыгучести. Учебно- тренировочная игра.
25	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Быстрый прорыв в тройках. Упражнения на развитие прыгучести. Учебно- тренировочная игра
26	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Быстрый прорыв в тройках с сопротивлением защитника. Упражнения на развитие прыгучести. Учебно- тренировочная игра
27	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Быстрый прорыв в парах, тройках. Упражнения на развитие прыгучести. Учебно- тренировочная игра
28	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Челночный бег. Учебно-тренировочная игра.
29	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.
30	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
31	Физическое совершенствование со спортивной	ОРУ без предметов. Эстафеты с быстрым изменением характера движения. Действия игроков в нападении и защите.

	направленностью	
32	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Игра под щитом. Учебно-тренировочная игра.
33	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Рывки вперед, перемещения из различных исходных положений. Действия игроков в защите и нападении.
34	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
35	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2
36	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
37	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2
38	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
39	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Различные передачи в парах одного или двух мячей. Действия игроков 1x1, 2x2
40	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
41	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Действия игроков 1x1, 2x2

42	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
43	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
44	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
45	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
46	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
47	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо из различных точек. Индивидуальные действия игроков.
48	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
49	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
50	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра.
51	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Индивидуальные действия игроков.
52	Физическое	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во

	совершенствование со спортивной направленностью	время секционных занятий
53	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
54	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
55	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Броски в кольцо в движении. Действия игроков в нападении и защите.
56	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
57	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
58	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Учебно-тренировочная игра. Судейство игр во время секционных занятий
59	Физическое совершенствование со спортивной направленностью	Ведение мяча на месте и в движении. Штрафной бросок. Игра под щитом.
60	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: броски по кольцу с расстояния 1 м., броски со средних и дальних дистанций, броски по кольцу после ведения.
61	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Контрольные испытания: передачи мяча в парах, передачи после ведения, обвод стоек, передача и ловля мяча от стены за 30 сек., штрафной бросок.
62	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
63	Способы спортивно-	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.

	тренировочной деятельности	
64	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
65	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
66	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
67	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
68	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Товарищеские встречи команд других школ, судейская и инструкторская практика, судейство соревнований.
69	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
70	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
71	Способы спортивно-тренировочной деятельности	Мини-баскетбол, баскетбол 3х3, 4х4, 5х5.
72	Аттестация.	Выполнение

### **История развития баскетбола**

Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

### **Гигиена баскетболиста**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие

укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболиста. Оказание первой доврачебной помощи.

### **Техническая подготовка**

Описание технических приемов в передачах мяча, ведении и бросках по кольцу. Описание тактических приемов, взаимодействий.

Ведение мяча правой и левой рукой, переводы мяча вокруг туловища, с обеганием стоек, прыжками, подлезаниями.

Броски и ловля мяча мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей. Броски мяча в щит после ведения, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо из различных точек, штрафной бросок. Ловля после отскока от щита.

Тактические действия в защите: держание игрока с мячом, вырывание и выбивание мяча, держание игрока с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину. Личная система защиты. Командное нападение. Индивидуальные, групповые и командные действия в защите. Вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание. Быстрый прорыв в парах, тройках.

Тактические действия в нападении: приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой. Бросок одной и двумя руками в прыжке.

### **Тактическая подготовка**

Умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Тактика нападения и тактика защиты, индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.

### **Общая физическая подготовка**

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

### **Специальная физическая подготовка**

Прыжковые упражнения, имитация броска имитация блокирования,

Упражнения с набивными и теннисными мячами, развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Контрольные игры и судейская практика. Соревнования между группами. Судейство во время товарищеских игр: ведение протокола, выполнение обязанностей первого и второго судей, судей на линии. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Судейство во время игры.

**Рабочая программа (учебно-тематический план)  
2год обучения**

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов	теория	практика	формы контроля
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	3	3	-	зачёт на знание теоретических вопросов;
2	<b>Общая Физическая подготовка</b>	17		17	прохождение тестов
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	15		15	прохождение тестов
4	<b>Техническая подготовка</b>	15		15	прохождение тестов
5	<b>Тактические приемы в баскетболе</b>	20		20	прохождение тестов
6	<b>Итоговая аттестация</b>	2	1	1	комплексная работа
<b>ИТОГО</b>		72	4	68	-

## Содержание учебного курса 2года обучения.

### **1.Теоретическая подготовка**

Развитие баскетбола в Европе .. Физическая подготовка баскетболиста.

Техническая подготовка баскетболиста.

Тактическая подготовка баскетболиста.

Психологическая подготовка баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.

Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### **2.Общая физическая подготовка**

. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, футболами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).. Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

### **3. Специальная физическая подготовка(совершенствование навыков)**

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### **4.Техническая подготовка (совершенствование навыков)**

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком.

Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения.

Остановка в один шаг после ускорения.

Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения.

Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **5. Тактические приемы в баскетболе Ловля и передача мяча**

#### **(совершенствование навыков)**

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед.

Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед.  
То же после ведения мяча.  
Передача одной рукой с отскоком от пола.  
Передача двумя руками с отскоком от пола.  
Передача одной рукой снизу от пола.  
То же в движении.  
Ловля мяча после полуотскока.  
Ловля высоко летящего мяча.  
Ловля катящегося мяча, стоя на месте.  
Ловля катящегося мяча в движении.

#### **6. Ведение мяча(совершенствование навыков)**

На месте.  
В движении шагом.  
В движении бегом.  
То же с изменением направления и скорости.  
То же с изменением высоты отскока.  
Правой и левой рукой поочередно на месте.  
Правой и левой рукой поочередно в движении.  
Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **7. Броски мяча(совершенствование навыков)**

Одной рукой в баскетбольный щит с места.  
Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.  
Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.  
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.  
Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.  
Одной рукой в баскетбольную корзину с места.  
Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.  
Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.  
В прыжке одной рукой с места. Штрафной.  
Двумя руками снизу в движении.  
Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.  
В прыжке со средней дистанции.  
В прыжке с дальней дистанции.  
Вырывание мяча.  
Выбивание мяча.

## Оценочные материалы

Способы проверки результативности образовательного процесса:

- зачёт на знание теоретических вопросов;
- прохождение специализированных тестов.

Формы подведения итогов реализации программы. Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время отчёта каждый обучающийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в окружных соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование юных спортсменов. Два раза в год (декабрь и май) в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

### ***1. Теоретические знания***

Низкий: ответ неполный и несвязный, допущенные ошибки не исправлены.

Средний: ответ полный и правильный, но при этом допущены ошибки, исправленные по просьбе преподавателя.

Высокий: ответ полный и правильный, материал излагается в определенной логической последовательности, ответ самостоятельный.

## 2. Практические умения

Низкий: физические качества и умение играть в команде не развиты.

Средний: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде, но физические качества не ярко выраженные.

Высокий: соблюдаются правила игры, наблюдается умение играть в команде правильно с учетом техники безопасности, физические качества соответствуют возрасту.

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

## Методические материалы

№	Раздел, тема	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	План инструктажа, компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
2	История развития баскетбола	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор	Устный опрос
3	Гигиена баскетболиста	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, средства оказания первой помощи	Устный опрос, демонстрация практических навыков
4	Техническая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
5	Тактическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
6	Общая физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
7	Специальная	Объяснение,	Компьютер,	Устный опрос,

	физическая подготовка	наглядный, практический.	мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	демонстрация практических навыков
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
7	Специальная физическая подготовка	Объяснение, наглядный, практический.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков
9	Заключительное занятие	Объяснение, наглядный, репродуктивный.	Компьютер, мультимедийный проектор, оснащение спортивного зала	Устный опрос, демонстрация практических навыков

### **Список используемой литературы**

#### ***1. Нормативно-правовые документы***

1. Конвенция ООН «О правах ребенка» (от 20 ноября 1989г.)
2. Конституция Российской Федерации принята 12 декабря 1993 г. (с изменениями)
3. Федеральный закон №273 «Об образовании в Российской Федерации»
4. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». Утверждена приказом Президента РФ от 04.02.2010 г. № 271
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013-2020 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 22.11.2012 г. № 2148-р
8. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 – 2015 годы. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 07.02. 2011 г. № 163-р

9. САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от.04.07.2014 № 41
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 октября 2013 г. N 544н г. Москва "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)
10. Государственная программа «Развития образования Нижегородской области на 2014-2016 годы и на период до 2020 года»;
11. Муниципальная программа «Развития образования в Уренского района на 2014-2016 годы»;
12. Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Уренская СОШ №2» Уренского муниципального района Нижегородской области.
13. Должностная инструкция педагога дополнительного образования.

## **2. Учебно-методическая литература**

1. В.Б. Мандриков, Р.А. Туркин, М.П. Мицулина, И.А. Ушакова, С.А. Голубин. Баскетбол на занятиях по физической культуре Учебное пособие.- Волгоград, 2012.
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2010.
3. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).
4. Баскетбол: Теория и методика обучения: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.; Издательство центр «Академия», 2004.
5. Баскетбол – навыки и упражнения: пер.с англ. / Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Майер. – М.: АСТ: Астрель, 2006.
6. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009
7. Организация работы спортивных секций в школе . Каинов А.Н.- Волгоград: Учитель, 2010г.

### **Интернет ресурсы:**

- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/26/programma-dopolnitelnogo-obrazovaniya-basketbol>
- <http://festival.1september.ru/articles/610026/>
- <http://obasketbole.ru/dvd-i-lit>
- [http://www.bcmetallurg.ru/books/aya\\_gomelskii\\_upravlenie\\_komandoi/page/3](http://www.bcmetallurg.ru/books/aya_gomelskii_upravlenie_komandoi/page/3)
- <http://fizkultura-na5.ru/>