




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 35»  
ул. 1-ая Коллективная, д.10, г. Чита, Забайкальский край, РФ, 672014  
тел: +7 (3022) 21-81-35, e-mail: shs\_chit\_35@chita.e-zab.ru  
ОГРН 1217500000816 ИНН 7536185130 КПП 753601001

«Согласовано»

Заместитель директора по УР

 Баянова С.Е.

Протокол педсовета №1 от

«29» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор

 Русакова Н.А.

Приказ № 159-О/Д от «31» августа 2023 г.



## ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ по БАСКЕТБОЛУ

Составитель: Писарев В.Г.

г. Чита  
2023-2024 уч.г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрёл преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включён в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоёвывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растёт, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

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

критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

### **Актуальность программы**

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение обучающихся 7-17 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения лично значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения

приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

### **Отличительные особенности программы**

Заключается в том, что основой подготовки занимающихся в по программе является не только подготовка юных спортсменов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников, формирование навыков адаптации к жизни в обществе, а также выполнение норм Всероссийского комплекса ГТО, направленный на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к спорту.

### **Адресат программы**

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Количество обучающихся в группах не должно превышать **20** человек. Продолжительность занятий для обучающихся 7 - 17 лет – 3 раза в неделю по **2 академических часа**.

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

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательного учреждения на реализацию программы «Баскетбол» составляет 136 часа. Срок реализации программы 1 год.

**Форма обучения** – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые обеспечивают права ребенка на развитие, личностное самоопределение и самореализацию, адаптацию к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявляет и поддерживает детей, проявивших выдающиеся способности, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Форма организации образовательной программы – традиционная.

Организационная форма обучения - групповая. (Разновозрастная или одного возраста).

### **Режим занятий**

Занятия по программе «Баскетбол» проходят с периодичностью 3 раза в неделю по 2 часа. Итого 4 часа в неделю. ( Сан ПиН 2.4.4.3172-14)

## **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### ***Цель программы***

Формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности обучающихся, способных к спортивному самовыражению через овладение основами игры в баскетбол.

### ***Задачи программы***

#### **Личностные:**

- содействовать правильному физическому развитию обучающихся, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развивать основные двигательные качества - силу, выносливость, ловкость и быстроту;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки. Двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитывать устойчивый интерес и потребность к систематическим занятиям спортом;
- приобретать необходимый минимум знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий

физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

### **Метапредметные:**

- использовать рациональные способы выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

-расширять самостоятельные формы занятий физической культурой;

- уметь выделять главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

- владеть способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнять упражнения и применять технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

-уметь вести познавательную деятельность в группе.

### **Образовательные (предметные):**

- поддерживать устойчивый интерес к занятиям;

- расширять необходимые знания в области физической культуры и спорта;

- повышать жизненно важные двигательные умения и навыки;

- овладевать основами игры в баскетбол;

- развивать знания, умения и навыки, необходимые для участия в соревнованиях по баскетболу.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Учебный план (6 часов в неделю)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Практик а	

1.	Теоретические знания	6	6		Вопросы
2.	Общефизическая подготовка	70	8	62	Контрольн ые испытания
3.	Специальная физическая подготовка	44	8	36	Контрольн ые испытания
4.	Техническая подготовка	40	8	32	Контрольн ые испытания
5.	Тактическая подготовка	24	6	18	Контрольн ые испытания
6.	Интегральная (игровая) подготовка	14	2	12	Игры, соревнован ия
7.	Итоговые занятия	6	3	3	Контрольн ые испытания
8.	Итого	<b>204</b>	<b>41</b>	<b>163</b>	

### 1.3.2 Содержание учебного плана

#### В разделе «теоретические знания»

Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития баскетбола.

#### **Общая физическая подготовка**

##### ***Теория.***

Влияние общих упражнений на организм занимающихся.

##### ***Практика.***

Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения обучающимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений.

## **Специальная физическая подготовка**

### ***Теория.***

Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

### ***Практика***

Представлен материал по баскетболу, способствующий обучению занимающихся технике и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание обучающихся.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.



В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

### **Техническая подготовка**

#### ***Теория.***

Теория технической подготовки.

#### ***Практика.***

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками(сопровождающие).

Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой

встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам.

Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении.

Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

## **Тактическая подготовка**

### ***Теория.***

Теория тактики игры.

### ***Практика.***

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить соперников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с соперником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой ***индивидуальных, групповых и командных действий***. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

### **Тактическая подготовка баскетболистов включает:**

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

### **Тактика нападения**

#### ***Теория.***

Теория тактики игры.

#### ***Практика***

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

**Индивидуальные действия** подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом, на розыгрыш мяча и атаки корзины.

**Коллективные действия** подразделяются на *групповые* и *командные*.

**Групповые действия** включают:

- взаимодействия двух и более игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

**Командные действия** делятся на *стремительное* и *позиционное нападение*.

Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система эшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

**Тактика защиты.**

Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые* и *командные действия*:

**Индивидуальные действия** предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих, 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

***Групповые действия*** это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка;
- «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих, 3 защитника - 4 нападающих, 4 защитника - 5 нападающих;
- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);
- взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

***Командные действия*** делятся на ***концентрированную и рассредоточенную защиту***.

***Концентрированная защита*** включает:

- систему личной защиты; -систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.

***Рассредоточенная защита*** включает:

- систему личного прессинга;
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

**Интегральная подготовка**

***Теория.***

Система тренировочных воздействий, (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности на обучающихся.

***Практика***

Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д.

Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающихся (технической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

**Контрольно-проверочные мероприятия *Теория.***

Контрольное тестирование по виду спорта.

***Практика.*** Контрольное занятие в форме зачета.

## **ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

***Для успешной реализации программы необходимы:***

1. Помещение, отводимое для занятий, должно отвечать санитарно-гигиеническим требованиям: быть сухим, светлым, тёплым, с естественным доступом воздуха, хорошей вентиляцией, с площадью, достаточной для проведения занятий группы в 12-20 человек. Для проветривания помещений должны быть предусмотрены форточки. Проветривание помещений происходит в перерыве между занятиями.

2. Общее освещение спортивного зала лучше обеспечивать люминесцентными или светодиодными лампами в период, когда невозможно естественное освещение.

3. Специальное оборудование: баскетбольные кольца, мячи, сетки, стойки, скакалки, гимнастические скамейки...

4. Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты.

### **Формы аттестации**

В результате освоения программы происходит развитие личностных качеств, общекультурных и специальных знаний, умений и навыков, расширение опыта физкультурно-спортивной деятельности. Контроль или проверка результатов обучения является обязательным компонентом процесса обучения: контроль имеет образовательную, воспитательную и развивающую функции.

Базовый уровень 2 года обучения, предусматривает начальную и итоговую аттестацию результатов обучения занимающихся. В начале года проводится входное тестирование. Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей физической подготовке согласно нормативов комплекса ГТО. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

### **Оценочные материалы**

Для определения общефизической подготовленности обучающихся, используются нормативы Всероссийского комплекса ГТО (Готов к труду и обороне) <https://www.gto.ru/norms>



С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделения по баскетболу за основу принимаются нормативы по ОФП.

Два раза в год (сентябрь-май) в группах базового уровня проводятся тесты по общефизической подготовке. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях физической подготовленности. **(Приложение № 2)**

### **Методические материалы**

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования (Дворцах спорта и т. п.).

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового обучения.*

*Индивидуализация* обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии,

заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровне обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

## **Список литературы**

### **Нормативные документы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

6. Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (далее- Целевая модель);

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

12. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

## Основная литература

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Письмо Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
3. Приказ Минспорта РФ от 24.10.2012 № 325 «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».
4. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. // Физкультура в школе – 1990. - № 7 с. 15-17.
5. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
6. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
7. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
8. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г.
9. В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
10. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
12. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.

13. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160с.

14. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256с.

15. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [ Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.gumchtenia.rggu.ru/article.htmlid=66212>.

### **Дополнительная литература**

16. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: илл.

17. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002г.

18. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е.Я.

19. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008г.

20. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

21. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62с.

22. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007г.;

23. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов»,

Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008г.;

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

25. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

26. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007г.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### ***Предметные***

Воспитанник научится:

- Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, рационально планировать в режиме дня и учебной недели.

- Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

- Определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

- Использовать игру и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций.

- Подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма; физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств.

- Самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их.

- Тестировать показатели физического развития, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой.

- Взаимодействовать со сверстниками в условиях тренировочной деятельности освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- Выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.

- Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

### ***Метапредметные***

- овладеет широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- овладеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в тренировочной деятельности.

### ***Личностные***

- овладеет навыками выполнения разнообразных физических упражнений, а также будет применять их в игровой и соревновательной деятельности;



- научиться максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической подготовке.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение № 1

Календарно-тематическое планирование учебно-тренировочных занятий по баскетболу На 2022-2023 учебный год: 4\_часа в неделю, итого 136 часов. Расписание: вторник, четверг.

№№ П/П	Дата, неделя	Время проведения	Тема занятий	Кол-во часов	Место проведения	Форма занятия	Форма контроля
1.			Ведение в программу. Техника безопасности. Развитие баскетбола в России. ОФП.	3		Теоретическая тренировочная	Тестирование
2.			Профессиональные заболевания и травматизм в спорте. ОФП.	6		тренировочная	Тестирование
3.			ОФП. Влияние физических упражнений на организм учащихся.	6		тренировочная	Тестирование
4.			Спортивные соревнования, судейская практика. ОФП.	3		тренировочная	Тестирование
5.			ОФП. Ведение мяча дальней рукой от нападающего.	6		тренировочная	Тестирование
6.			ОФП. Техническая подготовка. Индивидуально тактические действия в нападении.	3		тренировочная	Тестирование
7.			ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействие двоек, троек.	6		тренировочная	Тестирование

8.		ОФП. Техническая подготовка. Передача мяча на точность, количество попаданий за 30 с	3		тренировочная	Тестирование
9.		ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча одной рукой из-под щита в движении, количество попаданий из 5	3		тренировочная	Тестирование
10.		СФП. Техническая подготовка. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину.	3		тренировочная	Тестирование

11.		СФП. Техническая подготовка. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков	6		тренировочная	Тестирование
12.		СФП. Техническая подготовка. Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой.	6		тренировочная	Тестирование
13.		СФП. Техническая подготовка Передача мяча на точность выполняется с расстояния 2 м в круг диаметром 30 см, расположенный на высоте 150 см, одной рукой от плеча, попеременно правой и левой.	6		тренировочная	Тестирование

14.		СФП. Техническая подготовка. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча справа и слева после ловли в движении (из-под щита).	3		тренировочная	Тестирование
15.		СФП. Техническая подготовка. Броски мяча справа и слева после ведения.	3		тренировочная	Тестирование
16.		СФП. Техническая подготовка. Штрафные броски. Игрок выполняет их любым способом 10 раз подряд (мяч передает партнер).	6		тренировочная	Тестирование
17.		СФП. Техническая подготовка. Передачи мяча с противодействием соперника в игровой ситуации	6		тренировочная	Тестирование
18.		СФП. Тактика Прием - бросок мяча в движении в корзину.	6		тренировочная	Тестирование
19.		СФП. Способ выполнения - одной рукой сверху;	6		тренировочная	Тестирование
20.		Тактическая подготовка. Условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции. Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование
21.		Тактическая подготовка. Разновидность - с отклонением туловища. Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование
22.		Тактическая подготовка. Индивидуально-тактические действия в защите и нападении. Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование

23.		Тактическая подготовка. Передача мяча на точность, количество попаданий за30с. Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование
-----	--	--	---	--	---------------	--------------

24.		Тактическая подготовка. Броски мяча одной рукой из-под щита в движении, количество попаданий из 5 бросков Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование
25.		Тактическая подготовка. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование
26.		Тактическая подготовка. Штрафные броски, количество попаданий из 10 бросков. Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование
27.		Тактическая подготовка. Передача мяча на точность, количество попаданий за30с. Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование
28.		Тактическая подготовка. Обводка области штрафного броска с обеих сторон с броском в корзину из-под щита. Игровая подготовка.	3		тренировочная	Тестирование
29.		Тактическая подготовка. Броски мяча справа и слева после ведения. Игровая подготовка.	6		тренировочная	Тестирование
30.		Игровая подготовка. Учебная игра в процессе тренировки.	6		тренировочная	Тестирование
31.		Контрольные и календарные игры.	6		тренировочная	Тестирование
32.		Контрольные и календарные игры.	6		тренировочная	Тестирование
33.		Контрольные и календарные игры. Контрольные испытания.	6		тренировочная	Контрольная игра

34.		СФП. Техническая подготовка. Броски мяча справа и слева после ведения.	6		тренировочная	Тестирование
35.		СФП. Техническая подготовка. Штрафные броски. Игрок выполняет их любым способом 10 раз подряд (мяч	6		тренировочная	Тестирование
36.		Контрольные испытания.	3		тренировочная	Контрольная игра
37.		ОФП. Техническая подготовка. Передача мяча на точность, количество попаданий за 30 с	4		тренировочная	Тестирование
38.		ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча одной рукой изпод щита в движении, количество попаданий из 5	4		тренировочная	Тестирование
39.		ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча одной рукой изпод щита в движении, количество попаданий из 5	4		тренировочная	Тестирование
		<b>Итого:</b>	<b>204</b>			

