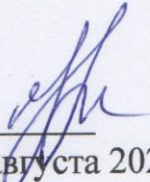



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПАВЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО  
На заседании МО  
Финберг Я.И.   
Протокол № «31» августа 2023 г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Ерёмич В.М.   
«31» августа 2023 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАМА  
«Баскетбол»  
Базовый уровень  
14 – 18 лет  
1 год

Составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Финберг Яна Игоревна

Павловка  
2023

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа — это нормативно-управленческий документ, который направляет деятельность педагога и обучающихся, выступает как средство контроля за работой учреждения в целом, вместе с Уставом служит основанием для лицензирования.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» для 6 -11 классов, является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

– Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р);

– Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

– Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства образования и науки России от 09.01.2014 №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

– Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации

образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

- Устава МБОУ «Павловская СОШ».

- Положения о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП в МБОУ «Павловская СОШ».

- Положения о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения дополнительных общеразвивающих программ МБОУ «Павловская СОШ».

### **Направленность (профиль) программы**

– *Программы физкультурно-спортивной направленности* - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программы ориентированы на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны. Сфера возможной будущей профессиональной деятельности «Человек - Человек».

### **Новизна и актуальность**

Новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

### **Актуальность программы**

**Актуальность образовательной программы заключается** в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия

баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

### **Отличительные особенности программы**

Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;

- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в городских и районных соревнованиях.

### **Адресат программы**

**1.Объем** обучения в количестве 102 часа, 2 часа в неделю по 1,5 часа в назначенный день. Тренировки проходят в вторник и четверг. Программа предназначена для детей категории базового уровня. степень предварительной подготовки, уровень формирования интересов и мотивации к данной предметной области, наличие способностей, физическое здоровье и половая принадлежность детей.

**2.**Программа предназначена для учащихся в **возрасте** от 14 до 18 лет.

**3.Наполняемость** групп от 12 до 25 человек.

**4.Условия приема** детей: наличия базовых знаний в определённой области.

- наполняемость групп 1 года обучения – 15 человек
- наполняемость групп 2 года обучения – 12 человек
- наполняемость групп 3 года обучения и последующих – 10 человек

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

**Программа рассчитана на 3 года обучения.**

1 год обучения: 2 часа в неделю по 1,5 часа.

### **Формы обучения**

Обучение с учетом особенностей обучающихся может осуществляться в **очной, очно-заочной или заочной форме** (гл. 2, ст. 17, п. 2), а также «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (гл. 2, ст. 17, п. 4).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, могут организовать образовательный процесс в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам (Приказ №196, п. 7).

### **Режим занятий**

Продолжительность занятий: 3 часа в неделю, где 45 минут это академический час. Организационный момент 15 минут. Отдых между партиями 10 - 15 минут. 1,5 часа по вторникам и четвергам. Занятия начинаются с 17:00 до 18:30.

## **1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

Цель программы: Обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол. Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей с учетом всех современных требований, и может быть использована в качестве программы.

## **Задачи:**

### **Образовательные**

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

### **Воспитательные**

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### **Развивающие**

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

### **Оздоровительные**

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## **1.3 Содержание программы**

### **Учебный план**

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика
1	Основы знаний	9	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	9	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	8	в процессе занятий	8
4	Ловля и передача мяча	10	в процессе занятий	7
5	Броски мяча	8	в процессе занятий	7
6	Отбор мяча	8	в процессе занятий	2



7	Финты	8	в процессе занятий	3
8	Комбинации элементов техники	8		в процессе занятий
9	Тактика игры	7	в процессе занятий	7
10	Подвижные игры и эстафеты	9		в процессе занятий
11	Физическая подготовка	10		в процессе занятий
12	Судейская практика	8		в процессе занятий
Итого:		102		

<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
3	102

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения 7 (например, клубы, секции, кружки, а также индивидуально (Приказ №1008, п. 7); состав группы (постоянный, переменный и др.)

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход, где происходит сохранение самооценности детства и сохраняется сама природа школьника. Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др. В программе предлагаются игры, которые являются базовыми.

На их основе, для того чтобы разнообразить занятия, преподаватели предлагают выполнять детям творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия. Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации: совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми; организованная образовательная деятельность; самостоятельная деятельность детей;

социально-коммуникативное развитие; познавательное развитие; эстетическое развитие; физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей. Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе

### Содержание программы

<b>Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности</b>	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
<b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b>	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
<b>Освоение ловли и передач мяча</b>	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле-ния движения и скорости; ведение без и сопротивле-нием защитника ведущей и неведущей рукой.
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
<b>техника владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
<b>техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.
<b>Освоение тактики игры</b>	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение



	быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей</b>	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
<b>Формы контроля</b>	Практические тесты.

#### **1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты, уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; развитие коммуникативных качеств;
- формирование морально-волевых качеств;
- потребность в здоровом и активном образе жизни; стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования. По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся должны знать:

- состояние и развитие баскетбола в России;
- правила техники безопасности;
- правила игры;
- терминологию баскетбола.

Должны уметь:

- выполнять передачу,
- ведение,
- бросок мяча в корзину;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- обладать тактикой нападения и защиты;
- судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

- владеть техникой:
- точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;

- применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите; самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

#### 1.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	4.09.2023	31.05.2024	33	175	15.05.2024 – 25.05.2024

#### 1.5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольные кольца.

1. Спортивный зал;
2. Баскетбольные кольца;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Баскетбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;

11. Секундомер;

12. Свисток.

Занятия проводятся в спортивном зале школы. Присутствует инвентарная и раздевалки, как и для мальчиков, так и для девочек.

**Информационно обеспечение** – отсутствует.

**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, с опытом 3 года – со средне педагогическим образованием.

#### **1.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: входной, текущий и итоговый.

Входной контроль осуществляется в форме ознакомительной беседы с обучающимися в целях введения их в мир фотографии, правил организации рабочего места, санитарии, гигиены и безопасной работы.

Текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий.

Итоговый контроль осуществляется в форме сдачи контрольных нормативов.

#### **1.7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**В процессе проведения основной части урока учителем используются основные принципы организации деятельности:**

- принцип сознательности (повышение интереса к уроку);
- принцип активности (организация взаимообучения и взаимопомощи);
- принцип доступности (от простого к сложному);
- принцип прочности (достаточное количество повторений и вариативности заданий).

**Формы деятельности:**

- игровая;
- спортивная;
- соревновательная.

**Средства обучения:**

- рассказ;
- показ

Общие формы обучения делятся на ***фронтальные, коллективные, групповые, парные, индивидуальные, а также со сменным составом***

**учеников.** В основу разделения общих форм обучения положены характеристики особенностей коммуникативного взаимодействия между учителем и учащимися, между самими учениками.

**Фронтальное обучение** применяется, как и до появления физической культуры, при работе всех учащихся над одним и тем же содержанием или при усвоении одного и того же вида деятельности и предполагает работу учителя со всем классом в едином темпе, с общими задачами. Эта традиционная организационная форма не теряет своего значения на уроках физической культуры и используется при реализации словесного, наглядного и практических методов, а также в процессе контроля знаний.

**Коллективная форма обучения** отличается от фронтальной тем, что учащиеся класса рассматриваются как целостный коллектив со своими лидерами и особенностями взаимодействия.

**В групповых формах** обучения учащиеся работают в группах, создаваемых на различной основе и на различный срок. Это достаточно типичная форма обучения при использовании спортивного инвентаря, например, при освоении новых упражнений, двигательных навыков, при недостаточном количестве спортивного инвентаря и т.д. Эта форма может отражать реальное разделение труда в коллективе учащихся, работающих над одной задачей.

При обучении в составе группы внутри нее возникает интенсивный обмен информацией, поэтому групповые формы эффективны в группах с участниками различного уровня подготовки и мотивации. Усвоение знаний и умений происходит результативнее при общении учащихся с более подготовленными товарищами.

**В парном обучении** основное взаимодействие происходит между двумя учениками, которые могут выполнять задачу, осуществлять взаимообучение или взаимоконтроль. Заметим, что часто для учащегося помощь товарища оказывается полезнее, чем помощь учителя. Разработаны формы обучения, когда пары учеников меняются в определенной последовательности, что позволяет интегрировать парную форму обучения с коллективной.

**Индивидуальная форма обучения** подразумевает взаимодействие учителя с одним учеником. В условиях урока физической культуры управлять индивидуальной деятельностью учащихся достаточно сложно. Выход для учителя состоит в том, чтобы привлечь к обучению сильных учащихся (в том числе в рамках парной работы).

## 1.8 РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (МОДУЛИ) ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Тематическое планирование

№	Название темы	Тип подготов ки	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетающего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	Теор. ОФП Техн.	
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	

13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт. ОФП.	
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт. ОФП.	
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Теор. Интегр.	
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	

30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	
34.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	СФП. Такт.	
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многokrатное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн. Такт. СФП.	
45.	Многokrатное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	



46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	
48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр. ОФП.	
51.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП Техн.	
52.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	
53.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	
54.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	
55.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	
56.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	
57.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт. СФП.	
58.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр. СФП.	
59.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	
60.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	
61.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	
62.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн. ОФП.	

63.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	
64.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	
65.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	
66.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	Такт. СФП.	
67.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
68.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн. ОФП.	
69.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	
70.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	
71.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП. Такт.	
72.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	
73.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	Техн. ОФП.	
74.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	
75.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	
76.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	
77.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП. Интегр.	

78.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	
79.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	
80.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	
81.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	
82.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн. ОФП.	
83.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	
84.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	
85.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	ОФП. Техн.	
86.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн. Интегр.	
87.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	
88.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	
89.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн. Интегр.	
90.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП. Техн.	
91.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение.  Учебная игра.	Такт. Интегр.	
92.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	
93.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	

94.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Интегр	
95.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания, выбивания, накрытие броска).	ОФП. Техн. Такт.	
96.	Сочетание приемов: ведение ,передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. Такт.	
97.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	
98.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	
99.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	
100.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт. СФП.	
101.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	
102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	
Итого:		102	

Процесс обучения заключается в последовательном изучении, закреплении и совершенствовании элементов игровой состязательной деятельности.

I этап – первичное знакомство и изучение отдельных технических и тактических действий, используемых при игре в защите и нападении.

II этап – закрепление изученного материала для использования в игре.

III этап – совершенствование изученных ранее приемов.

Решение всех дидактических задач достигается использованием комплекса методов, средств и методических приемов (словесные, наглядные, практические). Реализация этих методов проходит в форме подвижных игр, подготовительных упражнений, игровых упражнений и игры.

### **Опыт работы**

Методическую последовательность использования всех этих методов при обучении игре в волейбол мы разделили на 6 уровней:

1. Подвижные игры с элементами техники перемещений.
2. Игровые упражнения с элементами технических приёмов.
3. Игры – эстафеты с техническими элементами.
4. Подводящие игры с элементами техники и тактики игры.
5. Упрощённые варианты игры.
6. Стритбол, игра по упрощённым правилам.

1 и 2 уровень сложности усвоения элементов игры в волейбол. Далее добавляются 3 и 4 уровень. После освоения базовых элементов уровням, выполняющим роль синтезатора изученного ранее учебного материала. По подвижным играм нами были разработаны учебные карточки, цель которых совершенствование приемов, например:

- Игра «Снайперы» - совершенствование техники подачи мяча в соревновательных условиях, развитие точности глазомера, скоростно-силовых качеств.
- «Бомбардиры» - совершенствование техники нападающего удара в соревновательных условиях.
- «Соперники» - совершенствование техники блокирования в соревновательных условиях.
- «Сумей принять» - совершенствование техники приема верхней передачи мяча, отработка техники взаимодействия с партнером в игровых условиях.
- «Защитники» - совершенствование техники действий защиты в соревновательных условиях.

Словесно-наглядный метод создает необходимую мотивацию и наглядно-образные представления, а также передает необходимые знания обучающимся. При работе с обучающимися необходимо:

1. Определить время упражнения, поставить конкретные цели для достижения;
2. Требовать использование тех приемов, которые намечены к изучению;
3. Постепенно повышать сложность;
4. Требовать соблюдения порядка выполнения задания;
5. Подчеркивать необходимость и следить за правильностью выполнения упражнений;
6. Рационально подбирать и чередовать упражнения разной направленности.

Нами разработана методическая последовательность при обучении учащихся техническим приемам посредством соревновательно - игрового метода.

При обучении учащихся техническим приемам я использую метод упрощённых вариантов игры и карточки с заданиями.

### Варианты игры в баскетбол:

- передача (сверху) – число игроков 1 x 1
- прием мяча (снизу) – 2 x 2
- передача мяча назад за голову – 2 x 2
- передача в треугольнике – 3 x 2
- подача (нижняя, прямая, боковая) – 3 x 3, 4 x 4, 6 x 6
- блокирование и страховка нападающих – 3 x 3, 4 x 4
- обманы и страховка блокирующих – 4 x 4, 6 x 6
- защита 4 x 4, 6 x 6.

### Карточки:

- 1 вид – от лицевой до штрафной, от штрафной до лицевой, от лицевой к линии нападения, от линии нападения к штрафной, от штрафной к средней и ускорения до лицевой линии обратно.
- 2 вид – лицевая, штрафная, лицевая средняя и ускорение до лицевой линии.
- 3 вид – бег от одной боковой линии до другой змейкой, с касанием одноименной руки боковой линии и т.д.

Для развития скоростных качеств на уроках применяю 3 вида челночного бега – 3x10м, 3x15м, 3x18м.

На уроках и в процессе тренировок для обучения мы применяем установленную в спортзале магнитную доску, благодаря которой появляется возможность использовать многочисленные карточки, соответствующие теме урока, например, стойка волейболиста, верхний и нижний прием мяча, нападающий удар, блокирование и расстановка игроков на площадке.

Таким образом, при применении метода слова и наглядности использование карточек способствует более качественному усвоению учебного материала.

Нами разработана последовательность тактических задач в учебных играх. Например:

1. передача через сетку
  - o в пустую зону 1x1
  - o на партнера
2. передача над собой и передача через сетку
  - o двумя руками снизу
  - o двумя руками в прыжке 1x1
3. передача партнеру
  - o высокая
  - o низкая 2x2

и передача через сетку

- о на пасующего игрока
- о на основного игрока 2x2

#### 4. передача в три касания 2x2

Также нами разработаны:

- о контрольные упражнения и нормативы для оценки технической подготовленности по волейболу (для юношей и девушек);
- о контрольные упражнения и нормативы для оценки физической подготовленности (выраженные в оценках – удовлетворительно, хорошо, отлично);
- о тест – опрос по тактико-технической подготовке;
- о учебные нормативы по баскетболу с 6 по 11 класс.
- § верхняя передача над собой и приемы мяча снизу
- § приемы сверху, снизу от стены и чередование приемов у стенки
- § внесения мяча в поле
- § передача мяча
- § нападение
- § нападающий удар
- § игровые взаимодействия
- § судейство

Оценивание технических приёмов производится по двум параметрам: техника выполнения элемента и результативность.

## 1.9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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 Санитарноэпидемиологические 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. -№7с. 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.
11. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» [sportscool-1@mail.ru](mailto:sportscool-1@mail.ru).
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. - 160 с.
14. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
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>.
16. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
17. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста».

