

**Комитет по делам образования города Челябинска  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей № 11 г. Челябинска»**

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического  
совета МБОУ «Лицей № 11  
г. Челябинска»  
05.06.2023г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ «Лицей № 11  
г. Челябинска»



Е.В. Киприянова

06 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Категория обучающихся: учащиеся 7-11 классов (13-18 лет)  
Срок реализации программы: 3 года

Автор-составитель программы:  
Шацкий Максим Викторович, учитель  
физической культуры

Челябинск, 2023

## Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание Программы.....	6
2.1. Учебный план Программы .....	6
2.2. Содержание учебного плана Программы.....	7
Раздел 3. Формы аттестации и контроля.....	9
Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы.....	10
4.1 Методические материалы.....	10
4.2 Список литературы.....	14
4.3 Материально-техническое обеспечение Программы.....	14
Приложение 1. Календарный учебный график.....	15

## Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» составлена в соответствии со следующими **нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 30.12.2021, (редакция, действующая с 01.03.2022) (далее – ФЗ)
2. Приказ Министерства Просвещения РФ №629 от 27.07.2022 г. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. 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)».
5. Приказ Минпросвещения России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 29.04.2021 № 03/1294 «О реализации целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Челябинской области».
7. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (с изменениями на 02.11.2021).
8. Распоряжение правительства ЧО №901-рп от 20.09.2022 г. Об утверждении регионального плана мероприятий на 2022-2024 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года
9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3)
10. Распоряжение Правительства Челябинской области от 16.10.2020 №827-рп «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Челябинской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».
11. Локальные акты МБОУ «Лицей № 11 г. Челябинска».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень освоения программы:** базовый

**Актуальность программы** заключается 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. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». 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.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие 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.

**Воспитательная ценность** игровой деятельности на примере игры Баскетбол 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 соревновательности, 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 эффективно 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, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

**Отличительной особенностью программы** является то, что она направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей.

**Новизна** программы «Баскетбол» заключается в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Баскетбол».

**Адресат программы** – учащиеся 7-11 классов (13-18 лет)

**Физиологические и психологические возрастные особенности подросткового периода.**

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются прекрасным средством развития физических

качеств человека, формирования его осанки, укрепления здоровья. К 14-16 годам мозг по своему развитию приближается к уровню мозга взрослых, что позволяет переходить к этапу углубленной тренировки. В этом возрасте юные спортсмены уже могут не только управлять своими движениями в самых разнообразных условиях, но и осваивать тонкости тактического мышления. У баскетболистов 13-16 лет уже достаточно повысилась устойчивость вестибулярного аппарата. Мышечное чувство у наибольшей степени повышается у баскетболистов к 13-14 годам. Особенно оно развивается для тех суставов, которые имеют основное значение для игры.

Подростковый возраст – это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У школьников достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности ( в спортивно-игровых двигательных действиях, в метаниях на дальность и на меткость ), силовые и скоростно-силовые способности; с умеренностью увеличиваются скоростные 11 способности, а также выносливость. Низкие же темпы наблюдаются в развитии гибкости. Значительные изменения в подростковом и юношеском возрасте претерпевает сердечно-сосудистая система.

Неустойчивость психики подростка требует постоянной поддержки его интереса к физическим упражнениям. Они должны быть эмоциональными, но не слишком сложными. Интерес к сложному, малодоступному упражнению угасает так же быстро, как и очень простому, выполнение которого не составляет труда. Рационально построенная система занятий физическими упражнениями стимулирует биологические процессы, усиливая рост и развитие органов и тканей организма.

**Цель программы-** формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

**Задачи:**

*Личностные:*

- воспитание гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- воспитание трудолюбия в жизни и в спорте, дисциплинированности;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом.

*Метапредметные:*

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, определенных движений: естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- развитие коммуникативных качеств.

*Предметные:*

- изучение правил игры в баскетбол, основных принципов осуществления судейства баскетбольного матча;
- обучение основным приемам техники и тактики командных действий;
- овладение основами игры в баскетбол;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

## Планируемые результаты

### Личностные:

- сформированность уважительного отношения к баскетболу в России;
- уважение и ценностное отношение к достижениям отечественного футбола, символике страны (гимн, флаг, герб);
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,
- проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- сформированность стойкого интереса к занятиям баскетболом;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;

### Метапредметные:

- технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

### Предметные:

- знать правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча
- знать историю игры баскетбол;
- выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

**Объем программы** – 105 часов (для каждого года обучения), занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность занятия – 3 академических часа.

**Форма обучения** – очная, может быть реализована с использованием дистанционных технологий.

**Виды занятий** – учебное занятие, сдача нормативов, соревнования.

**Срок реализации программы** – 35 недель.

## Раздел 2. Содержание Программы

Таблица 1

### 2.1. Учебный план Программы

№	Виды спортивной подготовки	Кол- во часов	Период обучения			Формы контроля
			1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая Инструктаж по ТБ	10	4	4	2	Беседа
2	Техническая	107	19	34	54	

	2.1.Имитационные упражнения без мяча	10	4	3	3	Контрольные упражнения
	2.2.Ловля и передача мяча	24	10	8	6	
	2.3.Ведение мяча	28	8	8	10	Контрольные упражнения
	2.4.Броски мяча	45	15	15	15	Контрольные упражнения
<b>3</b>	<b>Тактическая</b>	<b>88</b>	<b>22</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	
	3.1.Действия игрока в защите	40	12	12	16	
	3.2.Действия игрока в нападении	44	14	12	18	
<b>4</b>	<b>Физическая</b>	<b>74</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	
	4.1.Общая подготовка (ОФП)	56	16	10	10	Сдача нормативов
	4.2.Специальная (СФП)	30	8	6	6	Сдача нормативов
<b>5</b>	<b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	Соревнования
<b>6</b>	<b>Тестирование</b>	<b>12</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>315</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	

## 2.2 Содержание учебного плана Программы (по разделам)

### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### Физическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнёром, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами

различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат)

- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

## **2. Специальная физическая подготовка**

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

## **Техническая подготовка**

### **1. Упражнения без мяча.**

- 1.1. Прыжок вверх - вперёд толчком одной и приземлением на другую ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
  - С разной скоростью;
  - В одном и разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым - левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

### **2. Ловля и передача мяча.**

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперёд.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперёд.
- 2.6. То же, после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча, в движении.

### **3. Ведение мяча.**

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.



- 3.7.Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8.Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

#### **4. Броски мяча.**

- 4.1.Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2.Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3.Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7.Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8.Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9.В прыжке одной рукой с места.
- 4.10.Штрафной.
- 4.11.Двумя руками снизу в движении.
- 4.12.Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13.В прыжке со средней дистанции.
- 4.14.В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15.Вырывание мяча.
- 4.16.Выбивание мяча.

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### **Раздел 3. Формы аттестации и контроля**

Виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

*Входной контроль* (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса (ежегодно).

*Итоговая аттестация* – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

*Критерии оценки результативности* определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

- высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся. Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом или оргкомитетом образовательной организации, в состав которой могут входить представители администрации, педагоги дополнительного образования, тренеры-преподаватели из других объединений или секций.

### Контрольные тесты

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

## Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации Программы

### 4.1 Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено 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.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы

мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. 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.

### **Методы обучения**

Используемые на занятиях баскетбола методы можно подразделить на три группы: *словесные, наглядные и практические.*

**К словесным методам** относятся: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.

*Рассказ* – это короткое повествование о технико-тактических приемах, взаимодействиях, способах их применения, месте и значении в игровой деятельности.

*Объяснение* раскрывает содержание, форму и структуру конкретного двигательного движения или действия, а также факторы, определяющие его эффективность. Точное и доступное объяснение создает предпосылки для освоения новых игровых приемов, правильного выполнения тактических установок. Одно из требований к объяснению – краткость. Педагог должен уметь выделять главное, не заостряя внимание на второстепенных деталях.

*Команды и распоряжения* – специфические формы речевого воздействия для оперативного управления деятельностью занимающихся. Они отличаются особой лаконичностью. На занятиях по баскетболу преимущественно пользуются распоряжениями, которые, в отличие от команд, не имеют строго регламентированной формы, просты и доступны по содержанию. Распоряжения даются для подготовки, начала или окончания упражнения или игрового задания.

*Задание* – это форма постановки индивидуальной или коллективной задачи перед занимающимися для выполнения упражнений или в учебных играх.

*Указание* отличается от задания краткостью формы и направлено на внесение коррективов в действия учеников по ходу выполнения упражнения или в процессе игрового противоборства.

*Беседа* предполагает диалог между педагогом и учениками, благодаря которому осуществляется обмен мнениями и намечается план дальнейших действий при обучении или совершенствовании.

*Разбор*, как правило, производят после завершения упражнения, игры или занятия. Это короткий или обстоятельный анализ всех действий и их результата.

**Наглядные методы** многообразны и направлены на активизацию сенсорных процессов у занимающихся. К ним прежде всего относится показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками.

*Показ* должен носить образцовый, четкий характер и создавать полное представление у занимающихся о движениях или действиях. Для этого необходимо создать соответствующие предпосылки: выбрать место для показа упражнения и создать оптимальные условия для его обзора; осуществить показ в целом или по частям, в обычном или замедленном темпе и т.д.

Высокорезультативны и *вспомогательные наглядные методы*: демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов и других средств. Эффективны также повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям.

Определенное значение имеют *методы ориентирования*. С помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы и т.д.) ограничивают направление движения, сигнализируют о его начале или окончании, регламентируют смену направления, задают траекторию полета мяча и т.п. Использование наглядных методов всегда должно

сочетаться с разновидностями словесных. Это является одним из основных условий эффективности проведения учебных занятий.

**Практические методы** базируются на активной двигательной деятельности занимающихся. Их грамотное использование имеет решающее значение в освоении умений и навыков игры в баскетбол. Упражнения предполагают многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся. Разучивание техники может осуществляться в целом или по частям. Относительно простые игровые приемы (например, стойки, передвижения, ведение мяча и т.п.) разучиваются в целостном виде, т.к. их расчленение нарушает структуру движений и усложняет процесс обучения. Разучивание по частям (расчлененным методом) предполагает временное освоение отдельных элементов целостного двигательного действия с последующим их объединением. Расчлененным методом в баскетболе осваивают координационно-сложные игровые приемы (например, бросок в прыжке одной рукой от головы).

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по требованиям безопасности при проведении занятий по баскетболу**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. Для занятий баскетболом спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

1.2. К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по охране труда;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранен от участия в учебном процессе.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму, спортивную обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (часы, браслеты, висячие сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- под наблюдением тренера-преподавателя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения

упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на занятии;

- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися;
- перемещаясь спиной, смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;

• быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;

• по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на свое место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

3.2. Ведение мяча:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других учащихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

3.3. Передача:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнер готов к приему мяча;
- следить за полетом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния до партнера; помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

3.4. Бросок:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

3.5. Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;
- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решетки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

3.6. Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти; • во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами.

### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения; • организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;

- вымыть с мылом руки.

#### **5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **4.2 Список литературы**

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018. - 320 с.
2. Пайе, Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017. - 513 с.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
4. [Всё о баскетболе, всё для игры в баскетбол... https://obasketbole.ru](https://obasketbole.ru)
5. Федерация баскетбола Челябинской области  
<https://fed.chelbasket.ru>

### **4.3 Материально-техническое обеспечение Программы**

Спортивный зал для занятий баскетболом;  
спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);  
обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

### Календарный учебный график

#### 1.1. Периоды образовательной деятельности

Дата начала учебного года: 01 сентября 2023 года

Дата окончания учебного года: 31 мая 2024 года

Продолжительность учебного года (занятий):

1 классы – 33 недели

2-4 классы – 34 недели

5-6 классы – 34 недели (в соответствии с ФОП ООО и обновленным ФГОС ООО)

7, 8, 10 классы – 35 недель

9, 11-х классы – 34 недели.

#### 1.2. Система организации учебного года:

- четвертная (1-4, 5-9 классы)

Период	Дата		Продолжительность (количество недель)*
	начала четверти	окончания четверти	
1-ая четверть	01.09.2023	31.10.2023	8
2-ая четверть	01.11.2023	30.12.2023	8
3-ья четверть	09.01.2024	23.03.2024	10
4-ая четверть	01.04.2024	01.06.2024	9

\*в 1-х классах учебный год заканчивается 19.05.2024;

\*в 5-6-х классах учебный год заканчивается 25.05.2024 (в соответствии с ФОП ООО и обновленным ФГОС ООО (учебный год - 34 недели);

\*в 9 классах учебный год заканчивается 25.05.2024 в связи с государственной итоговой аттестацией.

- по полугодиям (10-11 классы)

Период	Дата		Продолжительность (количество недель)*
	начала полугодия	окончания полугодия	
1-ое полугодие	01.09.2023	30.12.2023	16
2-ое полугодие	09.01.2024	26.05.2024	19

\* в 11 классах учебный год заканчивается 25.05.2024 в связи с государственной итоговой аттестацией.

*Примечание.* Организация корректировки тематического планирования (в случае необходимости) за счёт объединения или уплотнения тем занятий, выпавших на праздничные дни, осуществляется педагогом, реализующим дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу, с учётом содержания программы и по согласованию с заместителем директора по УВР и дополнительному образованию.

#### 1.3. Продолжительность каникул в течение учебного года:

Каникулы	Дата начала каникул	Дата окончания каникул	Продолжительность в днях
Осенние	09.10.2023	14.10.2023	6
	20.11.2023	25.11.2023	6
Зимние	30.12.2023	09.01.2024	9
	12.02.2024	17.02.2024	6
Весенние	25.03.2024	30.03.2024	6