

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №9**

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
Чернов Е.А
приказ №73/2/01-07 от
02.09.2024 г

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 8 - 18 лет
Срок реализации: 2 года

г. Серов, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» №273 – ФЗ от 29.12.2012г; Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р), Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Образовательная программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень реализации программы «Базовый».

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-12 человек.

Срок реализации, продолжительность образовательного процесса

Программа «Баскетбол» адресована для детей 8 - 18 лет

Срок освоения 2 года.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Форма обучения: очная, групповая, индивидуальная.

Наполняемость групп составляет: 10-12 человек.

Занятия проводятся в 3 раза в неделю по 2 академических часа (продолжительность 1 час 40 минут) с перерывом 10 минут.

Формы подведения результатов: контрольные испытания, спортивные конкурсы, тестирования, соревнования, товарищеские игры и встречи.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	2023 г.	2024 г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа
2 год	2024 г.	2025 г.	36	216	3 раза в неделю по 2 академических часа

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

1. познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта – баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Развивающие:

1. укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
2. способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
3. целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
4. расширять спортивный кругозор обучающихся.

Воспитательные:

1. формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
2. прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

3. пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план 1-ый год обучения

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	1	1	Тестирование
2	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	Контрольные испытания
3	Передача мяча двумя руками от груди.	2		2	Контрольные испытания
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2	1	1	Тестирование. Контрольные испытания
5	Техника передвижения при нападении	2		2	Товарищеские игры
6	Техника передвижения при нападении	2		2	Товарищеские встречи
7	Способы ловли мяча.	2		2	Контрольные испытания
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	1	1	Тестирование
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	2		2	Контрольные испытания
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		2	Контрольные испытания
11	Техника ведения мяча.	2		2	Контрольные испытания
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		2	Контрольные испытания
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2		2	Контрольные испытания

14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Товарищеские игры
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2		2	Контрольные испытания
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		2	Контрольные испытания
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры

19	Контрольные испытания.	2		2	Тестирование
20	Командные действия в нападении.	2		2	
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2		2	Контрольные испытания
22	Многократное выполнение технических приемов.	2		2	Контрольные испытания
23	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Товарищеские игры
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Контрольные испытания
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
27	Командные действия в нападении.	2		2	Контрольные испытания
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Контрольные испытания
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		2	Контрольные испытания

30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Контрольные испытания
31	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Товарищеские игры
32	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Товарищеские игры
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	Товарищеские игры
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2	Товарищеские игры
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	Контрольные испытания
37	Совершенствование	2		2	Товарищеские игры

	техники передачи мяча.				
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	1	1	Тестирование
39	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Контрольные испытания
40	Тактика защиты.	2		2	Товарищеские игры
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2		2	Товарищеские игры
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2	Контрольные испытания
43	Действия одного защитника против двух нападающих.	2		2	Товарищеские игры
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	Контрольные испытания

45	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	Товарищеские игры
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2		2	Товарищеские игры
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Контрольные испытания
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2	Товарищеские игры
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	Товарищеские игры
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Товарищеские игры
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	2		2	Товарищеские игры
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	2		2	Контрольные испытания
53	Применение защитных стоек и передвижений в	2		2	Контрольные испытания

	зависимости от действий и расположения нападающих.				
54	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2		2	Товарищеские игры
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
57	Организация командных действий.	2		2	Товарищеские игры
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2	Контрольные испытания

59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2	Контрольные испытания
60	Техника овладения мячом.	2		2	Контрольные испытания
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	2		2	Товарищеские игры
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2		2	Товарищеские игры
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2		2	Контрольные испытания
64	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2	Товарищеские игры
66	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
67	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
68	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	1	1	Тестирование
69	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	Контрольные испытания
70	Передача мяча двумя руками от груди.	2		2	Товарищеские игры
71	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2	1	1	Контрольные испытания
72	Техника передвижения	2		2	Контрольные

	при нападении				испытания
73	Техника передвижения при нападении	2		2	Товарищеские игры
74	Способы ловли мяча.	2		2	Товарищеские игры
75	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	1	1	Тестирование
76	Бросок мяча двумя руками от груди.	2		2	Товарищеские игры

77	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		2	Товарищеские игры
78	Техника ведения мяча.	2		2	Товарищеские игры
79	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		2	Контрольные испытания
80	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2		2	Товарищеские игры
81	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Контрольные испытания
82	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2		2	Товарищеские игры
83	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		2	Товарищеские игры
84	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
85	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
86	Контрольные испытания.	2		2	Товарищеские игры
87	Командные действия в нападении.	2		2	Товарищеские игры
88	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2		2	Товарищеские игры
89	Многократное выполнение технических приемов.	2		2	Товарищеские игры
90	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
91	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации	2		2	Контрольные испытания

	на площадке.				
92	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
93	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
94	Командные действия в нападении.	2		2	Контрольные испытания
95	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Контрольные испытания
96	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		2	Товарищеские игры
97	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Товарищеские игры
98	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Товарищеские игры
99	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Товарищеские игры
100	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	Товарищеские игры
101	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2	Товарищеские игры
102	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
103	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	Товарищеские игры
104	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Контрольные испытания
105	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2	1	1	Тестирование
106	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Контрольные испытания
107	Тактика защиты.	2		2	Товарищеские игры
108	Итоги прошедшего спортивного года.	2	2		Контрольные испытания
ИТОГО:		216	16	200	

Содержание учебного плана

Общие основы баскетбола:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста. ***Общая физическая подготовка***
- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги. Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

Учебно-тематический план 2-ой год обучения

№	Темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	1	1	Тестирование
---	--	---	---	---	--------------

2	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	Контрольные испытания
3	Передача мяча двумя руками от груди.	2		2	Контрольные испытания
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2	1	1	Тестирование. Контрольные испытания
5	Техника передвижения при нападении	2		2	Товарищеские игры
6	Техника передвижения при нападении	2		2	Товарищеские встречи
7	Способы ловли мяча.	2		2	Контрольные испытания
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	1	2	Тестирование
9	Бросок мяча двумя руками от груди.	2		2	Контрольные испытания
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		2	Контрольные испытания
11	Техника ведения мяча.	2		2	Контрольные испытания
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		2	Контрольные испытания
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2		2	Контрольные испытания
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Товарищеские игры
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2		2	Контрольные испытания
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		2	Контрольные испытания

17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
18	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
19	Контрольные испытания.	2		2	Тестирование
20	Командные действия в нападении.	2		2	
21	Ведение мяча с	2		2	Контрольные

	изменением скорости передвижения.				испытания
22	Многократное выполнение технических приемов.	2		2	Контрольные испытания
23	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Товарищеские игры
25	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Контрольные испытания
26	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
27	Командные действия в нападении.	2		2	Контрольные испытания
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Контрольные испытания
29	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		2	Контрольные испытания
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Контрольные испытания
31	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Товарищеские игры
32	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Товарищеские игры

33	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	Товарищеские игры
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2	Товарищеские игры
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2	1	2	Тестирование
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	Контрольные испытания
37	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Товарищеские игры
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой	2	1	1	Тестирование

	от плеча.				
39	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Контрольные испытания
40	Тактика защиты.	2		2	Товарищеские игры
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.	2		2	Товарищеские игры
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2	Контрольные испытания
43	Действия одного защитника против двух нападающих.	2		2	Товарищеские игры
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	Контрольные испытания
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2		2	Товарищеские игры
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	2		2	Товарищеские игры
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Контрольные испытания

48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	2		2	Товарищеские игры
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	Товарищеские игры
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Товарищеские игры
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	2		2	Товарищеские игры
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.	2		2	Контрольные испытания
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	2		2	Контрольные испытания
54	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры

55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	2		2	Товарищеские игры
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
57	Организация командных действий.	2		2	Товарищеские игры
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2	Контрольные испытания
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	2		2	Контрольные испытания
60	Техника овладения мячом.	2		2	Контрольные испытания
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.	2		2	Товарищеские игры
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	2		2	Товарищеские игры
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	2		2	Контрольные испытания

64	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	2		2	Товарищеские игры
66	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
67	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
68	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	2	1	1	Тестирование
69	Техника передвижения приставными шагами.	2		2	Контрольные испытания
70	Передача мяча двумя руками от груди.	2		2	Товарищеские игры
71	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	2	1	1	Контрольные испытания
72	Техника передвижения при нападении	2		2	Контрольные испытания
73	Техника передвижения при нападении	2		2	Товарищеские игры
74	Способы ловли мяча.	2		2	Товарищеские игры
75	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	1	1	Тестирование
76	Бросок мяча двумя руками от груди.	2		2	Товарищеские игры
77	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	2		2	Товарищеские игры
78	Техника ведения мяча.	2		2	Товарищеские игры
79	Ведение мяча с переводом на другую руку.	2		2	Контрольные испытания
80	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	2		2	Товарищеские игры
81	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Контрольные испытания

82	Ловля двумя руками «низкого мяча».	2		2	Товарищеские игры
83	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	2		2	Товарищеские игры
84	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
85	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
86	Контрольные испытания.	2		2	Товарищеские игры
87	Командные действия в нападении.	2		2	Товарищеские игры
88	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	2		2	Товарищеские игры
89	Многократное выполнение технических приемов.	2		2	Товарищеские игры
90	Учебная игра.	2		2	Товарищеские игры
91	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Контрольные испытания
92	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
93	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	2		2	Товарищеские игры
94	Командные действия в нападении.	2		2	Контрольные испытания
95	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2		2	Контрольные испытания
96	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	2		2	Товарищеские игры
97	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Товарищеские игры
98	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Товарищеские игры

99	Индивидуальные действия при нападении.	2		2	Товарищеские игры
100	Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		2	Товарищеские игры
101	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2		2	Товарищеские игры
102	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.	2	1	1	Тестирование
103	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2		2	Товарищеские игры
104	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Контрольные испытания
105	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.	2		1	Тестирование
106	Совершенствование техники передачи мяча.	2		2	Контрольные испытания
107	Тактика защиты.	2		2	Товарищеские игры
108	Итоги прошедшего спортивного года.	2	1		Контрольные испытания
ИТОГО		216	14	202	

Содержание программы

Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.

-
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста. *Общая физическая подготовка* □
- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости. □ Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Специальная физическая подготовка*
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.
- Техническая подготовка*
- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.

□

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

1.4. Планируемые результаты программы

**К концу первого года обучения обучающиеся:
будут знать:**

□

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- азы технико-тактической подготовки;
- игровую ориентацию в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни. **будут уметь:**
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- ловить мяч двумя руками на месте;
передать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.

К концу второго года обучения обучающиеся:

будут знать:

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

будут уметь:

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

При успешном освоении программы на данном этапе обучения ожидаются следующие результаты: **Личностные:**

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;

□

- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях; умение вести познавательную деятельность в группе.

Предметные:

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Материально-технические условия: основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей, щиты с кольцами, дополнительные щиты с кольцами, мячи баскетбольные, насос ручной, иглы, стойки для обводки, гимнастические скамейки, мячи набивные медболы весом 3 кг и 5 кг.

Информационное обеспечение: картотека упражнений по баскетболу, схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе, правила игры в баскетбол, правила судейства в баскетболе, регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней, положение о соревнованиях по баскетболу.

□

Кадровое обеспечение: реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей;

Методические материалы: рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры, рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом, рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу, инструкции по охране труда.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды контроля и сроки проведения:

Входящий контроль: проводится при наборе, на начальном этапе формирования коллектива (в сентябре) или для учащихся, которые желают обучаться по данной программе не сначала учебного года и года обучения. Данный контроль нацелен на изучение: интересов ребенка, его знаний и умений, способностей.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года, возможен на каждом занятии, по окончании изучения темы, раздела программы.

Промежуточный контроль: проводится в конце I полугодия (в декабре-январе) и II полугодия (апрель-май) учебного года. Данный контроль нацелен на изучение динамики освоения предметного содержания учащимися, метапредметных результатов, личностного развития.

Итоговый контроль: проводится в конце обучения по дополнительной

общеобразовательной программе, как правило, в апреле-мае. Данный контроль нацелен на проверку освоения программы, учет изменений качеств личности каждого учащегося.

Смотри Приложение 2 Методические рекомендации «Оценочные материалы, формы, периодичность и порядок контроля успеваемости учащихся по освоению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

Список литературы

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2016г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2018г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2019г.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2018г.
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2017г.

Для обучающихся (родителей):

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2018г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2018г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2017г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730158

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен с 26.06.2024 по 26.06.2025