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

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ №9
_____ Чернов Е.А
приказ №82/1/01-07 от
01.09.2026 г

# Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

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

г. Серов,2026

# 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, закаливать 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.<br>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 техники передачи мяча. | 2 | | 2 | Товарищеские игры |
| 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 | 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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>Тактика нападения. | 2 | 1 | 1 | Тестирование.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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.<br>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;
  передавать 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 206975708896086309713996961436711436381829397135

Владелец Чернов Евгений Анатольевич

Действителен С 01.07.2026 по 01.07.2027