

Министерство образования и науки Смоленской области  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
МБОУ «Средняя школа № 10»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Средняя школа № 10»  
\_\_\_\_\_ Л.Г. Коган  
«30» августа 2024 г. Приказ № 117-ОД

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
кружка физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 13-18 лет  
Срок реализации: 3 года (3-й год)

Автор-составитель:  
Астапов Максим Николаевич,  
педагог дополнительного образования

г. Рославль, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Авторская дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии с нормативно – правовыми документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
- Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпрос РФ от 27 июля 2022 г. № 629);
- СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г. № 28);
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки РФ «О направлении информации» от 18 ноября 2015 г. N 09- 3242);
- Уставом МБОУ «Средняя школа №10»;
- Программой воспитания МБОУ «Средняя школа № 10»;
- Социальным заказом родителей (законных представителей).

**Актуальность программы** заключается 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.

**Новизна и оригинальность программы** 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.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы** Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах. Программа доступна для одаренных детей и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, для детей с ОВЗ.

#### **Отличительные особенности**

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

**Обучение по программе осуществляется на русском языке.**

**Принципы**, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

**Адресат программы.**

Программа предназначена для детей 12-17 лет. Возрастные особенности учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к ребёнку. Наличие определенной физической и практической подготовки не требуется.

Программа доступна для мотивированных детей, а также для детей из сельской местности.

По данной программе могут обучаться дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды и инвалиды с учетом особенностей их психофизического развития. Занятия с такими детьми проводятся вместе с другими учащимися. Программа учитывает психологические и возрастные особенности детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов, предполагает вариативность объяснения учебного материала и практических заданий.

Программа доступна для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, ориентирована на создание условий для формирования здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья и гармоничного развития детей и подростков, воспитание морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, а также программа создает условия для выявления одаренных детей.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

В группе 25-30 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

***Направленность программы.*** Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа стартовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

***Объем и сроки освоения программы***

Программа рассчитана на три года обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 2 раз в неделю. Количество часов в год – 180

***Форма и режим занятий***

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 120 минут.

***Форма организации деятельности учащихся:*** групповая.

***Форма обучения*** - очная.

## Цель и задачи программы

**Цель:** 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 села, своей страны.

### Задачи:

#### Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

#### Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

#### Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы, аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.1.	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	1	1	Зачет
1.2.	Техническая подготовка	78	0	78	Зачет
1.3.	Тактическая подготовка	45	0	45	Командный зачет
1.4.	Физическая подготовка	34	0	34	Тестирование
1.5.	Сдача контрольных нормативов	7	0	7	Тестирование
1.6.	Участие в соревнованиях по баскетболу	14	0	14	Соревнования
<b>Итого</b>		<b>180</b>	<b>1</b>	<b>179</b>	

## Содержание учебного плана

### **Тема 1.1. Правила игры в баскетбол, техника безопасности**

**Теория:-1 час-** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика:-1-** правила соревнований по баскетболу.

Промежуточный контроль – зачет.

### **Тема 1.2. Техническая подготовка**

**Практика:-78-** Стойки. Приёмы и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося мяча», передачи двумя руками от груди, передачи двумя руками сверху, передача одной рукой от плеча, передача двумя руками снизу, передача двумя руками с отскоком от пола). Броски мяча (бросок мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху). Ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения) Приёмы ловли и передачи мяча (ловля мяча двумя руками на уровне груди, ловля двумя руками «высокого» мяча, ловля двумя руками «низкого» мяча, ловля двумя руками «катящегося» мяча). Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения;

Промежуточный контроль – зачет.

### **Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:-45-** индивидуальные действия (без мяча, действия с мячом); групповые действия; командные действия; правила игры (конечная диагностика) Тактика нападения. Индивидуальные действия (действия без мяча, действия с мячом), групповые действия, командные действия. Тактика защиты. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия. Тактика нападения (действия без мяча, с мячом).

Промежуточный контроль – командный зачет.

### **Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:-34-** Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести, быстроты реакции, специальной ловкости.

Промежуточный контроль – тестирование.

### **Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов**

**Практика:** -7-часов

Промежуточный контроль – тестирование.

### **Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу**

**Практика:** -14-часов

Промежуточный контроль – соревнование.

## **Планируемые результаты**

### Результат образовательной деятельности.

**Знать:** теоретические сведения о баскетболе, правила техники безопасности и пожарной безопасности.

**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 - освободиться для получения мяча - уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины - уметь останавливаться двумя шагами - уметь ловить мяч двумя руками в движении - передавать мяч двумя руками в движении - передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места - вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля - уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч - в защитных действиях подстраховывать партнера - в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место - выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние) - выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места - уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке: ловить мяч двумя руками при движении сбоку - ловить мяч двумя руками в прыжке - ловить мяч одной рукой в движении - передачу мяча двумя руками в движении (встречные), передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие) - передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком) - передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком) - передавать мяч одной рукой в прыжке - выполнять броски в корзину двумя руками (добивание) - выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, в движении - выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией - в нападении получают навыки ставить заслон - в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока - уметь защищаться системой личной

защиты - обводить соперника с изменением высоты отскока - ловить мяч одной рукой в прыжке - передавать мяч одной рукой (поступательные) - обводить соперника с изменением направления

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил, и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

**Календарный учебный график**

№п /п	Чи сл о	Месяц	Врем я прове дения занят ий	Форма занятий	Количе ство часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	3	Сентябрь	17.00 19.00	Групповая	2,5	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий	Учебный класс	Опрос
2	8		17.00 19.00	Групповая	2,5	правила соревнований по баскетболу	Спортзал	Зачет
3	10		17.00 19.00	Групповая	2,5	Правила соревнований по баскетболу.	Учебный класс	Зачет
4	15		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания		Зачет
5	17		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника передач двумя руками в движении. Учебно - игровые задания	Спортзал	Зачет
6	22		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания	Спортзал	Зачет
7	24		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника передвижения при	Спортзал	Зачет

				ная		нападении. Учебная игра.		
8	30		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
9	1	Октябрь	17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
10	6		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
11	8		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
12	13		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
13	15		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Зачет
14	20		17.00 19.00	Командная	2,5	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Соревнования
15	22		17.00 19.00	Командная	2,5	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
16	27		17.00 19.00	Командная	2,5	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим	Спортзал	Зачет

						действием на передачу.		
17	29		17.00 19.00	Командная	2,5	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортзал	Зачет
18	3	Ноябрь	17.00 19.00	Командная	2,5	Техника отвлекающих действий на бросок	Спортзал	Зачет
19	5		17.00 19.00	Командная	2,5	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока	Спортзал	Зачет
20	10		17.00 19.00	Командная	2,5	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока	Спортзал	Зачет
21	12		17.00 19.00	Командная	2,5	Техника передач в движении в парах	Спортзал	Зачет
22	17		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра	Спортзал	Зачет
23	19		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
24	24		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра	Спортзал	Зачет
25	26		17.00 19.00	Командная	2,5	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча	Спортзал	Зачет
26	1	Декаб	17.00	Индив	2,5	Техника передач	Спортзал	Зачет

		рь	19.00	идуаль ная		мяча, быстрый прорыв после штрафного броска		
27	3		17.00 19.00	Индив идуаль ная	2,5	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока.	Спортзал	Зачет
28	8		17.00 19.00	Индив идуаль ная	2,5	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
29	10		17.00 19.00	Индив идуаль ная	2,5	Техника игры через центрального, заслоны	Спортзал	Зачет
30	15		17.00 19.00	Индив идуаль ная	2,5	Техника нападения «тройкой».	Спортзал	Командн ый зачет
31	17		17.00 19.00	Индив идуаль ная	2,5	Прием нормативов по технической подготовке.	Спортзал	Зачет
32	22		17.00 19.00	Индив идуаль ная	2,5	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны	Спортзал	Зачет
33	24		17.00 19.00	Коман дная	2,5	Технико- тактическая подготовка.	Спортзал	Командн ый зачет
34	12	Январ ь	17.00 19.00	Коман дная	2,5	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно- игровые задания.	Спортзал	Командн ый зачет
35	14		17.00 19.00	Коман дная	2,5	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания	Спортзал	Командн ый зачет
36	19		17.00 19.00	Коман дная	2,5	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим	Спортзал	Командн ый зачет

						проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.		
37	21		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	Спортзал	Зачет
38	26		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника накрывания мяча при броске.	Спортзал	Зачет
39	28		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	Спортзал	Зачет
40	2	Февраль	17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие	Спортзал	Зачет
41	4		17.00 19.00	Командная	2,5	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Соревнования
42	9		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски	Спортзал	Зачет
43	11		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника ведения на максимальной скорости	Спортзал	Зачет
44	16		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Техника бросков с подбором и добиванием	Спортзал	Зачет
45	18		17.00 19.00	Командная	2,5	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра	Спортзал	Командный зачет
46	23		17.00 19.00	Командная	2,5	Индивидуальные и групповые	Спортзал	Командный зачет

						атакующие действия.		
47	25		17.00 19.00	Командная	2,5	Командные и тактические действия в нападении и защите	Спортзал	Командный зачет
48	2	Март	17.00 19.00	Командная	2,5	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия.	Спортзал	Командный зачет
49	4		17.00 19.00	Командная	2,5	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,	Спортзал	Командный зачет
50	9		17.00 19.00	Командная	2,5	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Соревнования
51	11		17.00 19.00	Командная	2,5	Действия защитников в численном меньшинстве	Спортзал	Командный зачет
52	16		17.00 19.00	Командная	2,5	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	Спортзал	Командный зачет
53	18		17.00 19.00	Командная	2,5	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	Спортзал	Командный зачет
54	23		17.00 19.00	Командная	2,5	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом	Спортзал	Командный зачет
55	25		17.00 19.00	Командная	2,5	Тактика защиты. Зонная защита	Спортзал	Командный зачет
56	30		17.00 19.00	Командная	2,5	Тактика защиты. Персональная защита	Спортзал	Командный зачет
57	1	Апрель	17.00 19.00		2,5	Правила игры и методика судейства	Спортзал	Командный зачет
58	6		17.00	Индив	2,5	Множественное	Спортзал	Командный

			19.00	индивидуальная		выполнение технических приемов и тактических действий		командный зачет
59	8		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	Спортзал	Зачет
60	13		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	Спортзал	Зачет
61	15		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортзал	Зачет
62	20		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.	Спортзал	Зачет
63	22		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Переключение от действий в нападении к действиям в защите	Спортзал	Командный зачет
64	27		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Спортзал	Командный зачет
65	29		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих	Спортзал	Командный зачет

66	4	Май	17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Бег 500 метров, 1000 метров	Спортзал	Тестирование
67	6		17.00 19.00		2,5	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре	Спортзал	Тестирование
68	11		17.00 19.00	Командная	2,5	Переключение от действий в нападении к действиям в защите	Спортзал	Командный зачет
69	13		17.00 19.00	Командная	2,5	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки	Спортзал	Тестирование
70	18		17.00 19.00	Командная	2,5	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортзал	Соревнования
71	20		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Тестирование	Спортзал	Итоговый контроль за год обучения
72	25		17.00 19.00	Индивидуальная	2,5	Тестирование	Спортзал	Итоговый контроль за год обучения
<b>Итого</b>					<b>180</b>			

### Методическое обеспечение программы

Реализация типовой программы физкультурно-спортивной направленности требует традиционных и нетрадиционных форм и методов работы, направленных на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, воспитании, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

Методы обучения по данной программе разнообразны. Наиболее эффективными можно считать следующие:

**Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:**

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);

- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

***Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:***

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

***Методы диагностики личностного развития воспитанников:***

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения

## **Условия реализации программы**

### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

### Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

### Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

## **Формы аттестации**

### Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;

- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Оценочные материалы**

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработанны критерии оценки.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:*

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;

активное участие в различных соревнованиях и конкурсах

### **2.3. Оценочные материалы**

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания. и т.д.), разработанны критерии оценки.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

*Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:*

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

*Предметные результаты:* в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

*Знать:* теоретические сведения о баскетболе, правила техники безопасности и пожарной безопасности..

**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 - освобождаться для получения мяча - уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины - уметь останавливаться двумя шагами - уметь ловить мяч двумя руками в движении - передавать мяч двумя руками в движении - передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места - вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля - уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч - в защитных действиях подстраховывать партнера - в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место - выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние) - выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места - уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке: ловить мяч двумя руками при движении сбоку - ловить мяч двумя руками в прыжке - ловить мяч одной рукой в движении - передачу мяча двумя руками в движении (встречные), передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие) - передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком) - передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком) - передавать мяч одной рукой в прыжке - выполнять броски в корзину двумя руками (добивание) - выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, в движении - выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией - в нападении получают навыки ставить заслон - в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока - уметь защищаться системой личной защиты - обводить соперника с изменением высоты отскока - ловить мяч одной рукой в прыжке - передавать мяч одной рукой (поступательные) - обводить соперника с изменением направления.

### **Формы контроля:**

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

## **2.4. Методические материалы**

Разделы	Материально	Форма занятий	Приемы и	Форма
---------	-------------	---------------	----------	-------

	-техническое оснащение, дидактико-методический материал		методы	подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

## 2.5. Список литературы

### Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

### Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2016г.

**Интернет-ресурсы:**

<https://sportschools.ru/view-listing.php?id=6235>

<https://sportschools.ru/view-listing.php?id=6236>