

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Кундюковская средняя школа муниципального образования  
«Цильнинский район» Ульяновской области

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 6 от 23 мая 2024 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Кундюковской средней школы  
МО «Цильнинский район» Ульяновской  
области

  
А.В. Еленкина  
Приказ № 74 от 24 мая 2024 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Количество часов: 72 ч  
Уровень программы: *стартовый*

Разработчик программы:  
Педагог дополнительного образования  
Казакова Нина Владимировна

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Российской Федерации от 07 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-Р);
- Приказом от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Региональным проектом «Успех каждого ребенка», утвержденным Губернатором Ульяновской области С.И. Морозовым 14.12.2018 № 48 п/п;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 18 декабря 2020 г. № 61573;
- - Показатели, характеризующие общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по дополнительным профессиональным программам. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ от 15 апреля 2019 г. N 31н;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»
- Устав Кундюковской средней школы МО «Цильнинский район» Ульяновской области

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Баскетбол**» разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся от 10 до 17 лет в условиях Кундюковской средней школы МО «Цильнинский район» Ульяновской области.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «**Баскетбол**» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы **стартовый**.

**Актуальность программы.**

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости. Актуальность спортивно-оздоровительного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всех физиологических систем и физических качеств.

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов.

Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности детей. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей ведет к устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждениях дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Педагоги совместно с семьей должны проявлять постоянную заботу о здоровье и физическом воспитании детей.

В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке и методические разработки и рекомендации отечественных специалистов.

**Новизна программы** связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, обучающиеся не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

Уроки физической культуры, проводимые с детьми в общеобразовательных школах три раза в неделю, удовлетворяют потребность организма в движении на 18 процентов, а этого явно недостаточно.

В объединениях физкультурно-спортивной направленности возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана для обучающихся 10-17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий.

Занятия проводятся с группами. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам.

Зачисление детей для обучения по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта осуществляется при отсутствии противопоказаний к занятию соответствующим видом спорта.

#### **Возрастные и психолого-педагогические особенности обучающихся 10-17 лет.**

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют кризисным. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, поэтому педагог должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше внимания уделять индивидуальной работе, проблемы ребенка решать наедине с ним. Подростковый возраст самый благоприятный для творческого развития. Учащимся нравится решать проблемы, находить сходства и различия, причину и следствие. Ребятам интересны занятия, в ходе которых можно высказать свое мнение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и

доказывать свою правоту. Обучающихся 10-17 лет характеризует активная деятельностная позиция, готовность к спонтанным решениям. С помощью данной программы дети получают возможность не только правильно направить свою энергию, но и получить при этом новые умения и навыки. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности

В основе обучения: групповые занятия. Набор детей в объединение осуществляется независимо от их способностей и умений. Наполняемость группы составляет не более 15 человек.

### **Объем программы**

Программа рассчитана на период сентябрь - май и составляет 72 часа.

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

В рамках программы предусмотрены групповая и индивидуальная формы работы. Занятия по программе включают теоретические, практические часы. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, обсуждений, развивающихся игр, викторин.

Практические занятия проводятся в спортивном зале или на открытом воздухе на специально оборудованной площадке.

Теоретические занятия разбираются и обсуждаются на практике, тщательно и не торопясь, несколько раз повторяя, по мере необходимости.

### **Режим занятий.**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- сентябрь- май (всего 72 часа):

1 академический часа 2 раза в неделю (1 академический час =45 минут);

Количество обучающихся в группе составляет 10-15 человек.

### **Цели и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»**

**Цель программы:** Углубленное изучение спортивной игры баскетбол. Развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой; оздоровление обучающихся путём повышения их физической подготовленности, воспитание личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

## **Задачи программы:**

### **Обучающие:**

- познакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить технике и тактике игры в баскетбол;
- приобретение необходимых теоретических навыков;
- способствовать формированию правильной осанки;
- обучить основным приёмам двухсторонних игр;
- помочь овладеть комплексом физических упражнений с оздоровительной направленностью;

### **Развивающие**

- укрепление здоровья, содействовать правильному физическому развитию,
- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества;
- совершенствовать навыки и умения в беге, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость);
- сформировать навыки здорового образа жизни.

### **Воспитательные**

- воспитание личностных качеств: воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма и трудолюбия;
- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности, инициативы и организаторских навыков;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- подготовка к соревнованиям и отбору лучших учащихся для ДЮСШ;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

## **Планируемые результаты программы**

### **Предметные результаты:**

1. Знать и соблюдать правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
2. Применять на практике правила ухода за спортивным инвентарем.
3. Уметь использовать физические упражнения, как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
5. Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы.
6. Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

7. Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

8. Владеть основами судейства игры в баскетбол.

### **Личностные результаты:**

1. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и страховки.
2. Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

1. Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
2. Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
3. Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
4. Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
5. Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

## **Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы программы	Всего	Теория	Практика	Формы и методы контроля
<b>1</b>	<b>Физическая культура и спорт</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		Беседа
1.1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт — средство всестороннего развития личности.	0,5	0,5		Беседа
1.2.	Краткий курс истории баскетбола	0,5	0,5		Беседа
<b>2.</b>	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Беседа

2.1	Правила закаливания.	1	1		Беседа
2.2	Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах.	1	1		Наблюдение, выполнение упражнений
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>15</b>		15	Диагностика
3.1	Упражнения для развития силы: с предметами и без предметов, в парах, на снарядах.	3		3	Выполнение упражнений
3.2	Упражнения для развития быстроты: прыжки, выпрыгивания из приседа, многоскоки, челночный бег, ускорения из различных исходных положений.	6		6	Выполнение упражнений
3.3	Упражнения для развития выносливости: бег от 20 до 40 минут в умеренном темпе	3	-	3	Выполнение упражнений
3.4	Упражнения для развития ловкости, координации, гибкости.	3	-	3	Выполнение упражнений
<b>4.</b>	<b>Основы техники и игры</b>	<b>24</b>			Наблюдение
4.1	Передвижения и остановки без мяча, ловля мяча, передача мяча	9		9	Выполнение упражнений
4.2	Ведение мяча, броски мяча, отбор мяча	10		10	Выполнение упражнений
4.3	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	5		5	Выполнение упражнений
<b>5</b>	<b>Основы тактики игры</b>	<b>25</b>			Наблюдение
5.1	Индивидуальные действия в нападении и защите	3		3	Выполнение индивидуальных действий
5.2	Групповые действия в нападении и защите	8		8	Выполнение групповых действий

5.3	Командные действия в нападении и защите	11		11	Выполнение командных действий
5.4	Подвижные игры и эстафеты	3		3	Игра.
<b>6.</b>	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>5</b>		<b>5</b>	<b>Соревнования.</b>
	<b>Всего</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>	

## **Содержание учебного плана программы**

### **Раздел 1 «Физическая культура и спорт»**

Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов.

Практика: Демонстрация выполнения специальной разминки, работы с баскетбольными мячами. Жесты судей.

#### **Тема №2**

Понятие о физической культуре. Российские спортсмены — чемпионы Олимпийских игр, мира, Европы. Тестирование физической подготовленности.

Практика: Диагностика стартовых способностей по показателям: подтягивания на перекладине – юноши (количество раз без ограничения времени), для девушек – отжимание от пола (количество раз без ограничения времени); прыжки через скакалку (количество раз в минуту). Подъем туловища из положения лежа (количество раз за одну минуту), челночный бег 3x10м, прыжки в длину с места.

### **Раздел 2 «Гигиена и предупреждение травм»**

Правила закаливания.

Правила оказания первой медицинской помощи при спортивных травмах. Причины травматизма. Типичные травмы

### **Раздел 3 «Общая и специальная физическая подготовка»**

**Тема №1.** Упражнения без предметов, упражнения с набивными мячами, прыжки со скакалками, многоскоки, прыжки в длину с места, челночный бег: 3x10м, 4x10м, 6x10м, 10x10м.

**Тема №2.** Подтягивание из виса, отжимание от пола, бег из различных исходных положений, бег 30м, 60м, бег 20- 40 минут, поднимание туловища за одну минуту.

**Тема №3.** Упражнения для развития ловкости, координации.

### **Раздел 4. Основы техники игры.**

**Тема №1.** Передвижения и остановки без мяча: стойка игрока, перемещение в защитной стойке вперед, назад, вправо, влево. Бег лицом вперед, приставными шагами, спиной вперед; скоростные рывки из различных исходных положений, остановки двумя шагами, прыжком, повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками от груди, передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, передача мяча одной рукой снизу вперед.

**Тема №2.** Ведение мяча правой и левой рукой с высоким ведением мяча и низким отскоком от пола, ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, ведение мяча с обводкой препятствий; ведение мяча с переводом на другую руку. Вырывание мяча, выбивание мяча, накрывание мяча при броске, штрафной бросок. бросок одной рукой от плеча с места и в движении, бросок двумя руками от груди.

**Тема №3.** Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Сочетание приемов без броска мяча в кольцо, сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

## **Раздел №5. Основы тактики игры.**

**Тема №1.** Индивидуальные действия в нападении и защите. Отрыв от опекающего защитника. Выбор позиции для получения мяча. Держание игрока с мячом и без мяча. Перехваты, вырывание, выбивание мяча.

**Тема №2.** Групповые действия в нападении и защите. Взаимодействие двух игроков, взаимодействие двух нападающих против одного защитника, взаимодействие в нападении с участием двух игроков "передай мяч и выйди на свободное место", взаимодействие в нападении с участием трех игроков, "малая восьмерка".

**Тема №3** Командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение. Нападение "быстрым прорывом. Личная защита. Зонная защита: 2-1-2; защита 1-3-1; защита 2 -3; защита 3-2.

**Тема №4.** Подвижные игры и эстафеты. Игры с передачами мяча: "передал - садись", "быстрые передачи", "Кто быстрее", "бросай - беги", "Десять передач", "Салки в тройках". Игры с ведением мяча: в"Вороны - воробьи", "Пятнашки в парах", "Салки с ведением", "Командные салки", "Выбей мяч", "Вызов номеров", челночный бег, эстафеты с ведением и передачей мяча. Игры с броском мяча в кольцо:"Снайперы", "Трехочковый бросок",эстафета с передачей мяча и броском в кольцо".

**Раздел №6.** Контрольные игры и соревнования. Участие в районных соревнованиях, соревнованиях "КЭСБАСКЕТ", "ЛОКОБАСКЕТ".

### Календарный учебный график

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Группа: 11-17 лет, год обучения 1

Ф.И.О педагога: Казакова Нина Владимировна

Место проведения: спортивный зал

Время проведения занятий: вторник 17.00-19.00; четверг 17.00-19.00

### Тематическое планирование курса "Баскетбол"

п/п №	Название темы	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата проведения	Место проведения спортзал
1	Краткая характеристика баскетбола, основные правила игры. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях баскетболом. Стойки, перемещение в защитной стойке игрока. Ведение мяча правой и левой рукой. Игровые взаимодействия: "Передал-садись", Бросай -беги". ОФП	1	Упражнения, игра	самоконтроль		
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях баскетболом. Терминология в баскетболе. Ведение мяча в низкой и средней стойке правой и левой рукой. Бросок в кольцо с места. Тестирование физической подготовленности 1	1	Упражнения Контроль	наблюдение		

3	Правила соревнований, терминология в баскетболе, жесты судей. Скоростные рывки из различных исходных положений. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Игра: "Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча", "Пятнашки в парах". Броски с мета, с точек.	1	Беседа, игра	самоконтроль		
4	Бег лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед, челночный бег с касанием стоек; остановки двумя шагами, прыжком. повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений. Передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на уровне груди. Игры: "Салки с ведением," "Пятнашки в парах", "Шесть передач". ОФП	1	Упражнения, игровые соединения, эстафеты	Наблюдение и самоконтроль		
5	Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении; ведение мяча с изменением скорости передвижения, передача мяча двумя руками от груди в движении в парах и тройках; бросок одной рукой от плеча после ведения и двух шагов; Подвижные игры: "Выбей мяч", "Командные салки". ОФП	1	Упражнения, игровые действия	Самоконтроль, наблюдение		
6	Сочетание способов передвижений, передача мяча в движении в парах и тройках, вырывание, выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении; накрывание мяча при броске. Эстафета с ведением, передачей мяча и броском в кольцо. Учебная игра.	1	Упражнения игра	Самоконтроль		

7	Техника передвижения приставными шагами. Броски мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Учебная игра. ОФП.	1	Учебная игра	Наблюдение Самоконтроль		
8	Передача мяча одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола. передача мяча двумя руками сверху. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча, взаимодействие двух нападающих против двух защитников.	1	Упражнения	Самоконтроль наблюдение		
9	Ведение мяча с изменением скорости, направления, высоты отскока и обводкой препятствий. Передача мяча двумя руками сверху. Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. ОФП	1	Упражнения	самоконтроль		спортзал
10	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Передача мяча одной рукой снизу вперед, ловля двумя руками высокого мяча. Передачи мяча в тройках, ловля высоколетящих мячей. Броски мяча с точек. Учебная игра. ОФП	1	Беседа, упражнения игра	наблюдение		спортзал
11	Совершенствование техники передвижений. Передача мяча одной рукой снизу назад, ловля высоко летящих мячей, ведение мяча в низкой и средней стойке. Бросок одной рукой от плеча с места и после ведения. Сочетание технических приемов без броска в кольцо. Учебная игра. Специальная физическая подготовка.	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал

12	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Передачи мяча в движении, ведение мяча правой и левой рукой, остановка с мячом прыжком. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение и самоконтроль		спортзал
13	Повороты с мячом на месте, отвлекающие приемы "финты", взаимодействие двух игроков - «передай мяч и выйди на свободное место». Выбивание мяча из рук соперника. Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль, наблюдение		спортзал
14	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Перехват мяча, подвижные игры: "Не давай мяча водящему". "Ловец и перехватчик". Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль		спортзал
15	Ловля высоколетящего мяча в прыжке. Ловля мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие трех игроков - "восьмерка". Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение Самоконтроль		спортзал
16	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком от площадки. Броски мяча с точек. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	упражнения игра	Самоконтроль наблюдение		спортзал
17	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	упражнения	самоконтроль		спортзал

	Перехват мяча, накрывание мяча при броске. Финт на проход, групповые и тактические действия: два нападающих против одного защитника. Учебная игра. ОФП		игра			
18	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Передачи мяча в тройках "восьмеркой". Тактические действия: два нападающих против двух защитников. Штрафной бросок. Учебная игра. СФП	1	упражнения игра	наблюдение		спортзал
19	Броски с точек, штрафной бросок, после ведения. Взаимодействие двух игроков в нападении через заслон. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
20	Броски с точек, ловля мяча после отскока от щита, добивание мяча, применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение и самоконтроль		спортзал
21	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Три нападающих против двух защитников. Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль, наблюдение		спортзал
22	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). Опека игрока с мячом. Групповые и тактические действия. Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль		спортзал

23	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении в нападении и защите. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	упражнения игра	Наблюдение Самоконтроль		спортзал
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Ловля мяча в прыжке двумя руками после его отскока от щита(борьба за мяч, на попавший в корзину). Инструкторская и судейская практика.	1	упражнения игра	Самоконтроль наблюдение		спортзал
25	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. обводкой препятствий, ускорением и броском в кольцо. Передача мяча в тройках в движении и броском в кольцо. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием двух игроков по принципу "Передай мяч и выйди на свободное место". ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
26	Ведение мяча с переводом на другую руку, с обводкой препятствий. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Групповое взаимодействие. Зонная защита. ОФП	1	упражнения игра	наблюдение		спортзал
27	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Групповое тактическое взаимодействие в нападении с участием трех игроков. Учебная игра.	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал

28	Технические приемы: выбивание, вырывание мяча, накрывание мяча при броске. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». Учебная игра. СФП	1	упражнения игра	Наблюдение и самоконтроль		спортзал
29	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Штрафной бросок. Броски с дальнего расстояния. ОФП. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Передача мяча при встречном движении. Учебная игра.	1	упражнения игра	Самоконтроль, наблюдение		спортзал
30	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Бросок мяча двумя руками от головы. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Нападение "быстрым прорывом".	1	упражнения игра	Самоконтроль		спортзал
31	Многократное выполнение технических приемов: передачи мяча, ловли мяча, бросков мяча в щит на месте и после ведения. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Личная защита на своей половине площадки. Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение Самоконтроль		спортзал
32	Общая характеристика спортивной тренировки. Передачи мяча одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Бросок одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния. Зонная защита. ОФП.	1	упражнения игра	Самоконтроль наблюдение		спортзал

33	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча .Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
34	Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180*, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Игра в защите. Опека игрока. ОФП	1	упражнения игра	наблюдение		спортзал
35	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения, скорости и высоты отскока и броском в кольцо. Бросок снизу двумя руками. Учебная игра: позиционное нападение, смешанная защита. ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
36	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих с мячом и без мяча. Передачи мяча на месте, при встречном движении, Индивидуальные защитные действия, (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину), ловля мяча с полуотскока.	1	упражнения игра	Наблюдение и самоконтроль		спортзал
37	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу. Передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока. Ловля высоко летящих мячей. Учебная	1	упражнения игра	Самоконтроль, наблюдение		спортзал

	игра.					
38	Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль		спортзал
39	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча с места и в движении. Передачи мяча в парах, тройках и броском по кольцу. Эстафеты с ведением Передачей, ловлей и броском мяча. учебная игра.	1	упражнения игра	Наблюдение Самоконтроль		спортзал
40	Передачи мяча двумя руками сверху, одной рукой сверху в прыжке. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Групповое тактическое взаимодействие. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль наблюдение		спортзал
41	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
42	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Передача мяча одной рукой из-за спины. Учебная игра.	1	упражнения игра	наблюдение		спортзал
43	Контрольные испытания: передача мяча двумя руками от груди в стену; ведение мяча с изменением	1	упражнения	самоконтроль		спортзал

	направления "змейка" на расстояние 30м(2x15м); челночный бег с ведением мяча 3x10м Штрафной бросок. Учебная игра: позиционное нападение.		игра			
44	Контрольные испытания: штрафной бросок. Броски с дистанции. Броски мяча в движении. Скоростная техника. Быстрота защитных передвижений. Инструкторская и судейская практика. Игра в баскетбол: личная защита и быстрый прорыв. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение и самоконтроль		спортзал
45	Технические приемы: передачи мяча в тройках "восьмеркой", ловля высоко летящих мячей, броски мяча с точек. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. ОФП.	1	упражнения игра	Самоконтроль, наблюдение		спортзал
46	Инструкторская и судейская практика. Совершенствование технических приемов и тактических действий. Личная защита на своей половине площадки, позиционное нападение. Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль		спортзал
47	Совершенствование технических приемов: ведение мяча с изменением высоты отскока, скорости движения, направления и броском в кольцо после двух шагов. Передача мяча в движении с отскоком от пола, одной рукой снизу, одной рукой из-за спины. Игровые и тактические действия. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение Самоконтроль		спортзал
48	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Комбинации из	1	упражнения	Самоконтроль		спортзал

	освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Финты с мячом и без мяча. Броски одной рукой от плеча в движении после ловли. Учебная игра. ОФП		игра	наблюдение		
49	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий: отдай мяч и выйди на свободное место, финт на проход, взаимодействие двух игроков через заслон. Учебная игра - личная защита. ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
50	Технические приемы: ведение мяча, передача мяча в парах, тройках, "восьмеркой", в стену с ловлей от стены, поворотом и броском в кольцо. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1	упражнения игра	наблюдение		спортзал
51	Техническая подготовка юного спортсмена. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. Групповые и тактические действия: взаимодействие двух игроков через заслон, взаимодействие трех нападающих против двух защитников. ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
52	Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов: ведение мяча и бросок в кольцо; передача в щит, ловля от щита и бросок в кольцо; передача в тройках и бросок в кольцо, бросок мяча в стену, ловля и бросок в кольцо. Учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение и самоконтроль		спортзал

53	Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка», зонная защита, быстрый прорыв в нападении, учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль, наблюдение		спортзал
54	Совершенствование техники перемещений, стоек, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча. финты с проходом. Техника овладения мячом. Групповые и тактические действия: нападение быстрым прорывом, зонная защита. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль		спортзал
55	Тактические действия: противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». Учебная игра с применением изученных технических приемов и тактических действий. СФП	1	упражнения игра	Наблюдение Самоконтроль		спортзал
56	Совершенствование технических приемов: передачи мяча, ловля мяча, броски мяча, ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль наблюдение		спортзал
57	Технические приемы в бросках: бросок в кольцо с места, бросок в кольцо с точек, штрафной бросок, бросок с различных дистанций.. Учебная игра. Личная защита на своей половине площадки. ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
58	Применение изученных способов ловли, передач,	1	упражнения	наблюдение		спортзал

	ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Тактические действия: опека игрока с мячом и без мяча, двое нападающих против одного защитника. зонная защита. ОФП		игра			
59	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра с применением быстрого прорыва и зонной защиты, совершенствование технических приемов и тактических действий. ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
60	Совершенствование техники ведения мяча с изменением направления и высоты отскока, вырывание, выбивание мяча. перехват мяча, бросок с точек, учебная игра. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение и самоконтроль		спортзал
61	Технические приемы, индивидуальные тактические действия игроков. Игра с применением технических приемов и групповых тактических действий в защите, позиционное нападение. ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль, наблюдение		спортзал
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	упражнения игра	Самоконтроль		спортзал
63	Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180°, толкаясь одной ногой. Совершенствование технических приемов и тактических Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1	упражнения игра	Наблюдение Самоконтроль		спортзал
64	История развития баскетбола. Контрольные испытания:	1	упражнения	Самоконтроль		спортзал

	бросок мяча в кольцо в движении с обводкой центрального круга баскетбольной площадки; быстрота защитных передвижений штрафной бросок.		игра	наблюдение		
65	Вырывание, выбивание мяча, перехват мяча, передача мяча. Совершенствование тактических действий в нападении и защите: взаимодействие в нападении с участием трех игроков (тройка). Учебная игра. взаимодействие двух игроков через заслон. ОФП	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
66	Совершенствование техники ловли и передачи мяча: эстафета с ведением, передачей, ловлей мяча и броском в кольцо. ОФП	1	упражнения игра	наблюдение		спортзал
67	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий: передачи мяча в стену и бросок после ловли, накрывание мяча при броске, бросок мяча одной рукой сверху. ОФП.	1	упражнения игра	самоконтроль		спортзал
68	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий: низкое ведение мяча с обводкой центрального круга, рывком и броском в щит. штрафной бросок. ОФП	1	упражнения игра	Наблюдение и самоконтроль		Спортивная площадка
69	Тактические и технические действия в защите: ведение мяча правой и левой рукой, с обводкой препятствий, броском в кольцо. Штрафной бросок. Бросок с точек. Учебная игра.	1	упражнения игра	Самоконтроль, наблюдение		Спортивная площадка

70	Учебная игра: личная защита на своей половине площадки, нападение быстрым прорывом. Технические приемы: вырывание, выбивание мяча, перехват мяча, ОФП	1	упражнения игра	Самоконтроль		Спортивная площадка
71	Тестирование физической подготовленности: бег 30м, прыжки в длину с места, бег 6 минут, подтягивание, отжимание, гибкость сидя, поднятие туловища за 1 минуту.	1	упражнения игра	Наблюдение Самоконтроль		Спортивная площадка
72	Учебная игра с применением технических приемов и тактических действий.	1	упражнения игра	Самоконтроль наблюдение		Спортивная площадка
	Итого:	72				

### Условия реализации программы

Дополнительное образование сегодня – необходимое звено в воспитании многогранной личности, в ее образовании и профессиональной ориентации. Оно предназначено для свободного выбора и освоения детьми дополнительных общеразвивающих программ, которые близки их природе, отвечают внутренним потребностям,

помогают удовлетворять интересы, развивать интеллект, помогают в физическом воспитании детей и подростков.

Данная программа опирается на следующие педагогические принципы:

1. Учет индивидуальных особенностей обучающихся.
2. Учет реальных возможностей и обеспечение программы материальными ресурсами.
3. Возможность корректировки программы с учетом изменяющихся условий и требований к уровню образованности личности.

Для успешной работы используется материально-техническая база:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка
3. Специальная литература для теоретических занятий.
4. Тематические стенды.

#### **Перечень необходимого спортивного инвентаря и оборудования:**

- секундомер
  - скакалки
  - гантели
  - гимнастические маты
  - перекладина
  - баскетбольные мячи
  - набивные мячи
  - баскетбольные щиты
  - гимнастическая стенка
- Верхняя одежда должна соответствовать виду занятия не должна стеснять

движений.

При проведении занятий необходимо обратить особое внимание на охрану труда и технику безопасности, страховку и само страховку.

#### **Методическое обеспечение программы**

В настоящей программе учитываются основные принципы общей физической подготовки:

1. Индивидуализация в методике и дозировке нагрузки в зависимости от физических особенностей организма ребенка.
2. Регулярность воздействия, так как только регулярные занятия обеспечивают развитие функциональных возможностей организма.
3. Длительность программы, так как развитие основных систем организма возможно лишь при условии многократного повторения упражнений.
4. Постепенное нарастание нагрузки.
5. Разнообразие и новизна в проведении занятий.
6. Умеренность воздействия, т. е. умеренная, но более продолжительная или дробная нагрузка более оправдана, чем усиленная и концентрированная.

#### **Раздаточный материал:**

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;

#### **Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:**

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений; видеосюжеты с игр;

#### **Информационный материал:**

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- информация в интернете

#### **Формы аттестации**

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

### Оценочные материалы

№	Тесты	результат
---	-------	-----------

		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6

5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

### Нормативы технической подготовки обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

5- высокий,

4-оптимальный,

### 3-достаточный

*Штрафные броски.* Выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет два броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

*Броски с дистанции* выполняются от 10 равноудаленных точек по 2 броска с каждой точки. Считается число попаданий.

*Скоростная техника.* При выполнении обводки 3 – секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо, Если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо.

*Передачи мяча в стену на скорость.* Встать на расстояние 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течении 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

### **Материал для проверки знаний по теоретической подготовке**

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
2. Основные средства закаливания организма?
3. Основные правила режима дня?
4. Что относится к личной гигиене?

5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
6. Сколько таймов в одном матче?
7. Какие бывают броски?
8. Какими бывают передачи?
9. В каком году образовался баскетбол?
10. Сколько длится матч?

1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
2. Признаки переутомления?
3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
4. Спортивная одежда баскетболиста?
5. Основные правила в баскетболе?
6. Что такое стандартное положение?

1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
3. Первая помощь при вывихе?
4. Из чего состоит баскетбольный матч?
5. Какие дополнительные правила используются в игре?
6. От чего зависит выбор тактики в игре?
7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

### **Воспитательный компонент**

#### **Цель воспитательной работы**

Дать выход запасам энергии ребенка, развитие координации, повысить положительный настрой и укрепить

психоэмоциональное здоровье, развитие навыков общения, уметь оценивать и делать соответствующие выводы.

### **Задачи воспитательной работы**

Велико значение подвижных игр в воспитании физических качеств ребенка: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению “взять себя в руки“ после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. В игре имеют место противодействия одного игрока другому, одной команде – другой. В связи с этим перед играющими учениками возникают самые разнообразные задачи, требующие своевременного разрешения. Для этого необходимо в кратчайший срок оценить сложившуюся обстановку, выбрать правильное действие и выполнять его. В силу этого игры помогают развитию самопознания.

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

воспитание положительного отношения к труду и творчеству, здоровьесберегающее воспитание, правовое воспитание и культура безопасности учащихся

### **Формы воспитательной работы**

беседа, прогулка, викторина, деловая игра, сюжетно-ролевая игра, спортивная игра,

### **Методы воспитательной работы**

рассказ, беседа, лекция, пример, упражнение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наказание, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Список литературы**

**Для педагогов**

- 1.«Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2007»
- 2.«Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов, Москва,1984
- 3.«Физическая культура» Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
- 4.«Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
- 5.«Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.- М.:Просвещение,1997,
- 6.Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
- 7.«Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
- 8.«Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л.Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
- 9.«Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

#### **Для обучающихся:**

- 1.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.
- 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
- 3.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
4. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>

#### **Для родителей:**

- 1.Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний.- М.,2015.
- 2.Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М.,2016.
- 3.Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>
4. Сайт министерства спорта, молодежной политики <http://sport.minstm.gov.ru>