

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №32

РАССМОТРЕНА
на заседании методического
совета

от «25» 04 2024 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 32
Л.Н.Прогонюк
«27» 04 2024 г.
Приказ № Ш32-13-039/4

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

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 10-15 лет
Срок реализации: 2 года
Автор-составитель программы: Ефимова Екатерина Павловна
педагог дополнительного образования

г. Сургут
2024 год

АННОТАЦИЯ

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности составлена с учетом особенностей возраста и уровня подготовки учащихся. Изучение программы позволит учащимся получить дополнительные умения, навыки, расширит начальные возможности владения игрой, полученные на уроках физической культурой

Программа рассчитана на школьников 10-15 лет, срок реализации 2 года, общий объем программы 76 часов.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с баскетболом, как видом спорта. Формы проведения занятий: учебно-тренировочные. Цель программы: формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать углубленное представление об избранном виде спорта;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством технических действий игры в баскетбол;
- освоить знания о физической культуре и спорте в целом и об игре в баскетбол в частности, истории баскетбола и его современном развитии;
- обучить навыкам, умениям, техническим действиям игры в баскетбол.

Развивающие:

- развивать координационные и кондиционные способности учащихся;
- развивать основные физические качества, формировать жизненно важные двигательные умения и навыки.

Воспитательные:

- формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;
- готовить учащихся к участию в городских соревнованиях;
- приобщить к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;
- создать для обучающихся условия для занятий баскетболом по месту учебы.

-
-
-
-

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	Базовый
ФИО автора (составителя) программы	Ефимова Екатерина Павловна
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	24.04.2024, директором МБОУСОШ№ 32 Прогонюк Л.Н. Приказ № ш32-13-639/4
Информация о наличии рецензии/ экспертного заключения	нет
Цель	Формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья.
Задачи	<p style="text-align: center;">Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - дать углубленное представление об избранном виде спорта; - формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью посредством технических действий игры в баскетбол; - освоить знания о физической культуре и спорте в целом и об игре в баскетбол в частности, истории баскетбола и его современном развитии. - обучить навыкам, умениям, техническим действиям игры в баскетбол. <p style="text-align: center;">Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развивать координационные и кондиционные способности учащихся; - развивать основные физические качества, формировать жизненно

	<p>важные двигательные умения и навыки;</p> <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья; - готовить учащихся к участию в городских соревнованиях; - приобщить к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом; - создать для обучающихся условия для занятий баскетболом по месту учебы.
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>знать:</p> <p>о баскетболе в России и в мире , о спортивной квалификации, разрядах, званиях;</p> <p>правила техники безопасности при игре в баскетбол;</p> <p>правила игры;</p> <p>терминологию баскетбола.</p> <p>уметь:</p> <p>выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;</p> <p>анализировать и оценивать игровую ситуацию;</p> <p>обладать тактикой нападения и защиты;</p> <p>ловить мяч двумя руками при движении сбоку;</p> <p>ловить мяч двумя руками в прыжке;</p> <p>ловить мяч одной рукой в движении;</p> <p>выполнять передачу мяча двумя руками в движении (встречные);</p> <p>выполнять передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком); передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - защищаться системой в нападении личной защиты; - обводить соперника с изменением высоты отскока; <p>иметь навыки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, броска в корзину, различных видов ведения мяча; - применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите; - получают навыки ставить заслон; - в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока; - передавать мяч одной рукой (поступательные); - обводить соперника с изменением направления; - самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.
Срок реализации программы	2 года
Количество часов в неделю/год	1 ч. в неделю, 38 в год
Возраст обучающихся	10-15 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочные
Методическое обеспечение	Для реализации программы необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях; спортивно-массовых мероприятиях. Осуществление восстановительно-профилактических мероприятий,

	<p>просмотр учебных видеороликов и видео записей соревнований. Организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы.</p>
<p>Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)</p>	<ol style="list-style-type: none">1. Помещение спортзала (баскетбольная площадка).2. Баскетбольные мячи–20штук.3. Баскетбольный щит–4штуки.4. Набивные мячи–10штук.5. Скакалки–20штук. Стойки (конусы)–6штук.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. [Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»](#) (с изменениями).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»](#).
3. [Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#).
4. [Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»](#).

А также другими Федеральными законами иными нормативными правовыми актами РФ, законами и иными нормативными правовыми актами субъекта РФ (Ханты-Мансийского автономного округа – Югры), содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере дополнительного образования детей, нормативными и уставными документами МБОУ СОШ №32.

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Актуальность программы

Развитие двигательных умений и навыков имеет большое значение для формирования так называемого «двигательного интеллекта» человека. «Двигательный интеллект» органично связан с общим уровнем интеллектуального, эмоционального и духовного развития человека. Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу. Повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Данная программа является актуальной и востребованной поскольку баскетбол - это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Направленность программы: физкультурно-спортивная. **Уровень освоения программы:** базовый.

Отличительные особенности и новизна программы заключаются в том, что в содержание программы включен комплекс упражнений «Школа мяча». Выполнение упражнений «Школа мяча» является эффективным средством повышения продуктивности физических упражнений, способствует яркой эмоциональной насыщенности занятия, создает ощущение психологической комфортности. Программа предусматривает активное использование упражнений «Школа мяча», элементов жонглирования в вводно-подготовительной и основной части занятия на протяжении всех этапов реализации программы.

Адресат программы.

Программа предназначена для обучения детей и подростков в возрасте 10-15 лет.

Возрастные и образовательные особенности учащихся:

Программа предназначена для детей раннего подросткового возраста.

Количество обучающихся в группе: 25 человек.

Срок реализации программы: 2 года.

Объем программы: 76 часов.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Форма обучения: очная. В период приостановки учебно-воспитательного процесса в очной форме возможно проведение занятий с применением дистанционных технологий. Дистанционные занятия предполагают общение с учителем по видеосвязи, учащиеся выполняют общефизические упражнения и (или) задания индивидуально, изучают теоретический материал онлайн на сайте или платформе.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организуется в учебно-тренировочной форме.

Цель программы:

Формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств баскетбола для укрепления и сохранения здоровья.

Задачи программы:

Образовательные:

- дать углубленное представление об избранном виде спорта;
- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и

корректирующей направленностью посредством технических действий игры в баскетбол;
 - освоить знания о физической культуре и спорте в целом и, об игре в баскетбол в частности, истории баскетбола и его современном развитии.

- обучить навыкам, умениям, техническим действиям игры в баскетбол.

Развивающие:

- развивать координационные и кондиционные способности учащихся; развивать основные физические качества,

- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки;

Воспитательные:

- формировать знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья;

- готовить учащихся к участию в городских соревнованиях;

- приобщить к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом;

- создать для обучающихся условия для занятий баскетболом по месту учебы.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов		Форма аттестации/контроля	Теория		Практика	
		1-йгод	2-йгод		1-йгод	2-йгод	1-йгод	2-йгод
1	Теоретическая подготовка	2	2	Форма аттестации/контроля				
1.1	Соблюдение основ техники безопасности На занятиях			Тестовая работа	1	1		
1.2	Места занятий, оборудование и инвентарь Для нятий баскетболом.			тестовая работа	1	1		
2	Общая физическая подготовка(ОФП)	7	7				7	7

2.1	ОРУ			Сдача контрольных нормативов			2	2
2.2	Подвижные игры			Сдача контрольных нормативов			1	1
2.3	Эстафеты			Сдача контрольных нормативов			1	1
2.4	Полосы препятствий			Сдача контрольных нормативов			1	1
2.5	Акробатические упражнения			Сдача контрольных нормативов			1	1
2.6	Бег 500,1000,1500,2000 метров			Сдача контрольных нормативов			1	1
3	Специальная физическая подготовка(СФП)	6	6				6	6
3.1	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста			Сдача контрольных нормативов			1	1
3.2	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста			Сдача контрольных нормативов			2	2
3.3	Упражнения для развития скоростно-Силовых качеств баскетболиста			Сдача контрольных нормативов			2	2
3.4	Упражнения для развития ловкости баскетболиста			Сдача контрольных нормативов			1	1
4	Техническая подготовка	14	14				14	14
4.1	Упражнения без мяча			Сдача контрольных нормативов			2	2
4.2	Ловля и передача мяча			Сдача контрольных нормативов			3	3
4.3	Ведение мяча			Игры внутри группы			4	4
4.4	Броски мяча			Игры внутри группы			5	5
5	Тактика	5	5				5	5
5.1	Защитные действия при опеке игрока Без мяча			Игры внутри группы			0.5	0.5

5.2	Защитные действия при опеке игрока с мячом			Игры внутри группы			0.5	0.5
5.3	Перехват мяча			Игры внутри группы			0.5	0.5
5.4	Борьба за мяч после отскока от щита			Игры внутри группы			0.5	0.5
5.5	Быстрый прорыв			Игры внутри группы			1	1
5.6	Командные действия в защите			Игры внутри группы			1	1
5.7	Командные действия в нападении			Игры внутри группы			1	1
6	Контрольные игры и соревнования	1	1				2	2
6.1	Игры в нутрии группы			Игры внутри группы			0.5	0.5
6.2	Игры с сильным и слабым противником			Игры внутри группы			0.5	0.5
6.3	Товарищеские игры с командой другой школы			Участие в соревнованиях			0.5	0.5
6.4	Участие в соревнованиях			Участие в соревнованиях			0.5	0.5
	Всего	38	38		2	2	36	36

Содержание программы

Теоретическая подготовка (2 ч)

Теория (2 ч)

Развитие баскетбола в России и в мире.

Правила игры в баскетбол.

Места занятий, оборудование инвентарь для занятий баскетболом.

Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Общая физическая подготовка (7 ч)

Практика (7 ч)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат). Комплексы упражнений с музыкальным сопровождением. Подвижные игры.

Эстафеты. Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты). 1.6 Бег 500, 1000,1500,2000метров.

Специальная физическая подготовка (6 ч)

Практика (6 ч)

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (14 ч)

Практика (14 ч)

Упражнения без мяча

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым)боком:

С разной скоростью;

В одном и в разных направлениях.

Передвижение правым–левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста.

Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения.
Повороты на месте.

Повороты в движении.

Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола.

То же в движении.

Ловля мяча после полуотскока.

Ловля высоко летящего мяча.

Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

Ведение мяча

На месте.

В движении шагом. В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочередно на месте.

Правой и левой рукой поочередно в движении.

Перевод мяча правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места.

Штрафной.

Двумя руками снизу в движении.

Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции.

В прыжке с дальней дистанции.

Вырывание мяча.

Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (5 ч)

Практика (5 ч)

Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом.

Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита.

Быстрый прорыв.

Командные действия в защите.

Командные действия в нападении.

Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования (4 ч)

Игры внутри группы.

Игры с сильным и слабым противником.

Товарищеские игры с командой другой школы.

Участие в соревнованиях.

Разбор проведённых игр.

Планируемые результаты освоения программы:

1 год обучения:

По окончании 1 года изучения программы обучающийся должен:

знать:

состояние и развитие баскетбола в России;

правила техники безопасности при игре в баскетбол;

правила игры;

о влиянии физических упражнений на самочувствие;

терминологию баскетбола;

упражнения ОФП и СФП.

уметь:

применять азы передачи, ведения, броска мяча в корзину;

ориентироваться в игровой ситуации в мини-баскетболе;
освободиться для получения мяча;
противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
ловить мяч двумя руками в движении;
останавливаться двумя шагами;
передавать мяч двумя руками в движении;
передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
в защитных действиях подстраховывать партнера;
противодействовать выходу соперника на свободное место;

иметь навыки:

- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- выполнять ведение мяча с различной высотой отскока, 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;
- выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние).

2 год обучения:

По окончании 2 года изучения программы обучающийся должен:

знать:

о баскетболе в России и в мире, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
правила техники безопасности при игре в баскетбол;
правила игры;
терминологию баскетбола.

уметь:

выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
анализировать и оценивать игровую ситуацию;
обладать тактикой нападения и защиты;
ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
ловить мяч двумя руками в прыжке;
ловить мяч одной рукой в движении;

- выполнять передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- выполнять передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоят 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;
- защищаться системой в нападении личной защиты;
- обводить соперника с изменением высоты отскока;

иметь навыки:

- владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, броска в корзину, различных видов ведения мяча;
- применения индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
- получают навыки ставить заслон;
- в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- передавать мяч одной рукой (поступательные);
- обводить соперника с изменением направления;
- самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Формы подведения итогов:

Участие в школьных и городских соревнованиях;

Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год (октябрь и май).

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный ученый график

Количество учебных недель: 38

Количество учебных дней: 38

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09-29.12

2 полугодие – 09.01-31.05

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Соблюдение основ техники безопасности на занятиях. Вводный инструктаж.	Спортивный зал № 2	Текущий
2)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом	Спортивный зал № 2	Текущий
3)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Держание мяча	Спортивный зал № 2	Текущий
4)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижения приставными шагами	Спортивный зал № 2	Текущий
5)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал № 2	Текущий

6)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовая подготовка	Спортивный зал № 2	Текущий
7)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижения в защитной стойке	Спортивный зал № 2	Текущий
8)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча на месте	Спортивный зал № 2	Текущий
9)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передачи двумя руками от груди	Спортивный зал № 2	Текущий
10)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал № 2	Текущий
11)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал № 2	Текущий
12)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бросок двумя руками от груди	Спортивный зал № 2	Текущий
13)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Повороты на месте	Спортивный зал № 2	Текущий
14)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Вырывание мяча	Спортивный зал № 2	Текущий
15)	Ноябрь			Учебно-тренировочное	1	Передача одной рукой от плеча	Спортивный зал № 2	Текущий

				занятие				
16)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча в движении	Спортивный зал № 2	Текущий
17)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча в движении	Спортивный зал № 2	Текущий
18)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 1000м	Спортивный зал № 2	Текущий
19)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 2000м	Спортивный зал № 2	Текущий
20)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие ловкости	Спортивный зал № 2	Текущий
21)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие ловкости. Контроль технических действий.	Спортивный зал № 2	Промежуточный
22)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча	Спортивный зал № 2	Текущий
23)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие скорости	Спортивный зал № 2	Текущий
24)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие физических качеств	Спортивный зал № 2	Текущий

25)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал № 2	Текущий
26)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка. Развитие силы	Спортивный зал № 2	Текущий
27)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал № 2	Текущий
28)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижения в защитной стойке	Спортивный зал № 2	Текущий
29)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал № 2	Текущий
30)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие быстроты движений баскетболиста	Спортивный зал № 2	Текущий
31)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие равновесия	Спортивный зал № 2	Текущий
32)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал № 2	Текущий
33)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста	Спортивный зал № 2	Текущий
34)	Апрель			Учебно-тренировочное	1	Круговая тренировка	Спортивный зал № 2	Промежуточный

				занятие				
35)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Товарищеские игры внутри группы	Спортивный зал № 2	Текущий
36)	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Товарищеские игры внутри группы.	Спортивный зал № 2	Итоговый
37)	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Товарищеские игры внутри группы.	Спортивный зал № 2	Итоговый
38)	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Составление плана самостоятельных занятия физическими упражнениями во время летних каникул	Спортивный зал № 2	Итоговый

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Вводный инструктаж на занятиях	Спортивный зал № 2	Текущий
2)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом	Спортивный зал № 2	Текущий
3)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Держание мяча	Спортивный зал № 2	Текущий
4)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижения приставными шагами	Спортивный зал № 2	Текущий
5)	Сентябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал № 2	Текущий
6)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Скоростно-силовая подготовка	Спортивный зал № 2	Текущий
7)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижения в защитной стойке	Спортивный зал № 2	Текущий
8)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча на месте	Спортивный зал № 2	Текущий

9)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передачи двумя руками от груди	Спортивный зал № 2	Текущий
10)	Октябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал № 2	Текущий
11)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал № 2	Текущий
12)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бросок двумя руками от груди	Спортивный зал № 2	Текущий
13)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Повороты на месте	Спортивный зал № 2	Текущий
14)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Вырывание мяча	Спортивный зал № 2	Текущий
15)	Ноябрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передача одной рукой от плеча	Спортивный зал № 2	Текущий
16)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Ведение мяча в движении	Спортивный зал № 2	Текущий
17)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча в движении	Спортивный зал № 2	Текущий
18)	Декабрь			Учебно-тренировочное	1	Бег 1000м	Спортивный зал № 2	Текущий

				занятие				
19)	Декабрь			Учебно-тренировочное занятие	1	Бег 2000м	Спортивный зал № 2	Текущий
20)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие ловкости	Спортивный зал № 2	Текущий
21)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие ловкости. Контроль технических действий.	Спортивный зал № 2	Промежуточный
22)	Январь			Учебно-тренировочное занятие	1	Передачи мяча	Спортивный зал № 2	Текущий
23)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие скорости	Спортивный зал № 2	Текущий
24)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Игры на развитие ФК	Спортивный зал № 2	Текущий
25)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие силы	Спортивный зал № 2	Текущий
26)	Февраль			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка. Развитие силы	Спортивный зал № 2	Текущий
27)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие координационных способностей	Спортивный зал № 2	Текущий

28)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Передвижения в защитной стойке	Спортивный зал № 2	Текущий
29)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств	Спортивный зал № 2	Текущий
30)	Март			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие быстроты движений баскетболиста	Спортивный зал № 2	Текущий
31)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие равновесия	Спортивный зал № 2	Текущий
32)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Остановка прыжком	Спортивный зал № 2	Текущий
33)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Развитие скоростно-силовых качеств баскетболиста	Спортивный зал № 2	Текущий
34)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Круговая тренировка	Спортивный зал № 2	Текущий
35)	Апрель			Учебно-тренировочное занятие	1	Товарищеские игры внутри группы.	Спортивный зал № 2	Итоговый
36)	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Товарищеские игры внутри группы.	Спортивный зал № 2	Итоговый
37)	Май			Учебно-тренировочное	1	Товарищеские игры внутри группы.	Спортивный зал № 2	Итоговый

				занятие				
38)	Май			Учебно-тренировочное занятие	1	Составление плана самостоятельных занятий физическими упражнениями во время летних каникул	Спортивный зал № 2	Итоговый

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- 1) наличие помещения для учебно-тренировочных занятий, рассчитанного на группу из 25 человек и отвечающего правилам СанПин;
- 2) наличие необходимого оборудования согласно списку: Баскетбольные мячи–20штук. Баскетбольный щит–4штуки. Набивные мячи–10штук. Скакалки–20штук. Стойки (конусы)–6штук
- 3) наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы:

Для реализации программы необходимо систематическое проведение практических и теоретических занятий, сдача контрольных нормативов; участие в соревнованиях; спортивно-массовых мероприятиях.

Осуществление восстановительно-профилактических мероприятий, просмотр учебных видеороликов и видео записей соревнований.

Организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины, привлечение родительского актива к участию в организации учебно-воспитательной работы.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Необходимым условием реализации программы «Баскетбол» является использование спортивного инвентаря и оборудования, отвечающего возрасту и физическому развитию обучающихся. Это позволит вести совершенствование приемов и действий наиболее эффективно. Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена и реализуется с учетом неравномерного нарастания в процессе развития физических способностей детей, их индивидуальных особенностей.

Базовая методика обучения игры в баскетбол включает в себя следующие шаги:

Освоение базовых навыков: для начала необходимо рассказать ученику основные правила игры и научить его правильно держать и бросать мяч. На данном этапе ему необходимо понять, как действуют законы физики и гравитации, а также научиться правильно использовать их для достижения максимальной эффективности на площадке.

Улучшение техники броска: после того, как ученик научится правильно бросать мяч, необходимо сосредоточиться на улучшении техники броска. На этом этапе понадобится начать практиковать разные виды бросков (например, прямой, крюковый и параболический), чтобы играть на более продвинутом уровне.

Изучение игровой стратегии: после отработки основ и освоения базовых техник, следует обучить ученика новым игровым стратегиям, чтобы он понимал, как использовать навыки в конкретных ситуациях на поле. Это поможет ему лучше понимать, как правильно перемещаться по площадке и использовать свои навыки для достижения максимальной эффективности.

Практика: это основа профессиональной игры в баскетбол. Необходимо постоянно тренироваться и стараться использовать изученные техники и стратегии в игре. Чем больше спортсменов тренируется, тем лучше он будет играть.

Материально-техническое обеспечение программы:

Помещение спортивного зала (баскетбольная площадка).

Баскетбольные мячи—20штук.

Баскетбольный щит—4штуки.

Набивные мячи—10штук.

Скакалки—20штук.

Стойки(конусы)—бштук.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа при реализации данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы представлена:

физкультурно-оздоровительным воспитанием;
патриотическим воспитанием;
духовно-нравственным воспитанием;
формированием научного мировоззрения;
подготовкой к семейной жизни;
трудовым воспитанием;
участием в соревнованиях;
участием в спортивно-массовых мероприятиях;
работой по профилактике социально-опасного поведения;
организацией семейных мероприятий;
профориентационной работой.

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Участие в школьных и городских соревнованиях;
Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Оценочные материалы

Описание тестов и методика их проведения

Тест1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30м (2х15м).

По команде “На старт! учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест2. Челночный бег с ведением мяча3х10.

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест3.Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Тест 4. Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.

Критерии и нормы оценивания предметных результатов, обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Баскетбол»

Оценка предметных результатов включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно- оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям баскетболом, желание улучшить собственный результат.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой отметки.

Контрольные испытания

Наименование	возраст			
	10-11 лет	12-13 лет	14 лет	15 лет
	М Д	М Д	М Д	М Д

метание мяча на дальность	5	36	23	39	26	42	27	45	28
	4	29	18	31	19	37	21	40	23
	3	21	15	23	16	28	17	31	18
челночный бег 3x10м,									
	5	8.3	8.8	8.3	8.7	8.0	8.6	7.7	
	4	9.0	9.6	9.0	9.5	8.7	9.4	8.4	
	3	9.3	10.0	9.3	10.0	9.0	9.9	8.6	
штрафной бросок,	5	3	3	3	3	3	3	3	3
кол-во попада- ний, 8 бросков	4	2	2	2	2	2	2	2	2
	3	1	1	1	1	1	1	1	1
ведение мяча с броском в кольцо, с 4 кол-во попаданий	5 4 3	10.0 10.5 11.0	11.0 11.5 12.0	9.5 10.2 10.5	9.9 10.7 11.3				
		«змейка» 2X15м		«змейка» 2X15м					
челночный бег 3x10м с ведением мяча		9.6 9.9 10.2	10.0 10.4 11.0	9.3 10.0 10.3	9.7 10.5 11.0	9.0 9.7 10.0	9.5 10.4 10.9	8.7 9.3 9.7	
ведение мяча с броском в кольцо, кол-во попаданий.	5 4 3	6 5 4	6 5 4	7 6 5	7 6 5	8 7 6	8 7 6	8 7 6	

1 мин									
передача мяча за 30 с5 расстояния 3м 4	19 18 17	18 17 16	20 19 18	19 18 17	21 19 18	20 18 17	22 20 19		
учебная игра									
верхняя передача	5	10	10	15	15	20	20	25	25
над собой ,кол-во	4	8	8	10	10	15	15	20	20
раз	3	6	6	8	8	10	10	15	15
нижняя передача	5	10	10	15	15	20	20	20	20
мяча над собой,	4	8	8	10	10	15	15	15	15
кол-во раз	3	6	6	8	8	10	10	10	10
подачи мяча	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5 подач, кол-во	4	4	4	4	4	4	4	4	4
попаданий	3	3	3	3	3	3	3	3	3

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Высокий уровень	Средний уровень	Удовлетворительный уровень	Низкий уровень
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив			
--	--	--	--

Список литературы

Для педагога:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н /Д:«Феникс»,2000.-352с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. -М.: Советский спорт, 2006.- 100с.
3. Волейбол. Гандбол .Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/В.Ф.Мишенькина,О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60с.
4. ВолковЛ.В., Теория и методика детского и юношеского спорта.«Олимпийская литература»,2002

Для обучающихся:

1. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры .5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа,2003.-176с.
2. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. -Изд.2-е-М.:Физкультураиспорт, 2002.-136с.
3. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов ссузов физической культуры. -М.: Спортакадем Пресс, 2002.-279с.
4. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.,ил.
5. Тристан В.Г., Черяпкина В.И.практикум по физиологии висцеральных систем.Часть1.Кровь ,кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72с.
6. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры /Серия «Книга для учителя».-ростовн/Д:«Феникс»,2003.-256с.

7. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб:СПбГАФКим.П.Ф.Лесгафта,2000–58
Для родителей (законных представителей):

1. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта «Олимпийская литература»,2002
2. Коджаспиров Ю.Г .Развивающие игры на уроках физической культуры.

Интернет-источники

<https://www.uchportal.ru/dir/13>

https://moeobrazovanie.ru/online_test/fizkultura

<https://infourok.ru/pamyatka-dlya-uchaschihsya-na-urokah-fizkulturi-975498.html>

<http://frs24.ru/st/normativ-fizkultura-5-8-klass/>

Оценочные материалы для промежуточной аттестации

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30м (2х15м).

По команде “На старт! учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест2. Челночный бег с ведением мяча3х10.

Старт тот же, что и в тесте 1. По команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест3.Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч.

Тест4 . Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.