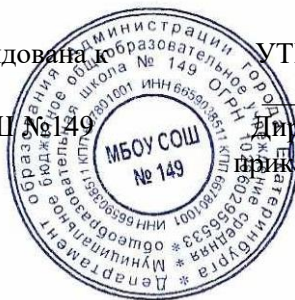


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 149

Программа рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании  
Методического совета МБОУ СОШ № 149  
протокол №1 от 28.08.2023



УТВЕРЖДАЮ  
/ Добычина О.А.  
Директор МБОУ СОШ №149  
приказ от 28.08.2023 №137

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной направленности  
**«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 8-13 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-разработчик:  
Первухин Владимир Анатольевич  
педагог дополнительного образования,  
вторая квалификационная категория

# РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1. Пояснительная записка

### **Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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 09.11.2018 г. № 196. П  
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».

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социальнопсихологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей

с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726.
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

### **Актуальность общеразвивающей программы**

Актуальность программы заключается в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению баскетболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа предоставляет возможность детям, не имевшим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Программа направлена на создание условий для развития личности учащегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся. Занятия в объединении физкультурно-спортивной направленности способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, броска и других

действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

**Адресат общеразвивающей программы** Программа разработана для обучающихся 12-14 лет.

Для занятий формируются группы по 15 человек, специальных требований к начальному уровню подготовки обучающихся при приеме в творческое объединение нет.

Группы формируются по возрасту:

**Режим занятий**

Длительность одного занятия:

1 год обучения – 4 академических часа,

Периодичность занятий в неделю: 2 раза.

**Объем программы:**

1 год обучения: **базовый** 144 часа

**Уровневость общеразвивающей программы**

1 год обучения: **базовый** 144 часа

**«Стартовый уровень».** Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

**«Базовый уровень».** Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

**«Продвинутый уровень».** Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям и в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы. **Формы обучения и виды занятий.**

Форма обучения: очная/очная с применением ДОТ и

ЭОС/дистанционная.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности активно используются следующие формы и методы работы.

**Формы работы:**

- групповая
- индивидуальная      □ фронтальная
- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод   □ Интервальный метод   □ Игровой метод.
- Соревновательный метод   □ Круговой метод (тренировка)

**Вид занятий:**

**Практические занятия образовательно-тренировочной направленности** проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки и используются для:

- развития физических качеств обучающегося;
- обеспечения постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- использования в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечения индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

**Цель Программы** - Цель программы - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, выявление лучших спортсменов для выступления на соревнованиях.

### **Задачи Программы:**

#### **обучающие:**

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

#### **развивающие:**

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- совершенствование технико-тактического мастерства; - развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

Основной показатель работы отделения дополнительного образования по баскетболу - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года). Вклад в подготовку молодежных и юношеских сборных команд, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности и спортивного разряда. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель занятий непосредственно в условиях школы.

#### **воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
  - воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### **Ожидаемые результаты освоения общеразвивающей программы**

Основной показатель работы секции по баскетболу - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебнотренировочного годового цикла.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях, как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста,

взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы — это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями; - умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся. **Предметные результаты:**
- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья; - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

**Метапредметные результаты:**

- **Регулятивные УУД:**

- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий во время занятий; - Учиться работать по определенному алгоритму; - Адекватно воспринимать оценку учителя.

- **Познавательные УУД:**

- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;



- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.

**- Коммуникативные УУД:**

- Умение оформлять свои мысли в устной форме;
- Слушать и понимать речь других;
- Учиться работать в паре, команде, выполнять различные роли;
- Участвовать в коллективном обсуждении.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
<b>1</b>	с 13.09. по 31.05.	с 01.09. по 14.09.	с 01.01. по 08.01.	с 20.05. по 31.05.		с 01.06. по 31.08.
<b>Обучение детей начинается с 13.09.22г. Комплектование групп с 01.09.22г. по 11.09.23г.</b>						
<b>Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации</b>						
При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.						

### 3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Виды подготовки	Количество часов
1.	Теоретическая	12
2.	Общая физическая и специальная	28
3.	Техническая	36
4.	Тактическая	36

5.	Контрольные игры и соревнования	28
Всего часов		144

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения – «Стартовый уровень»

### Содержание учебно-тематического плана

Вводное занятие, правила техники безопасности на занятиях.  
История развития баскетбола в России.  
Личная гигиена, закаливание, режим питания, режим дня.  
Врачебный контроль.  
Ознакомление с правилами соревнований. Спортивная терминология.

### Общеразвивающие упражнения Практика (20 часов) ОРУ

с предметами.

ОРУ без предметов.

ОРУ на месте.

ОРУ в движении. **Общая физическая подготовка (ОФП)**

### Практика (40 часов) Упражнения

с набивными мячами.

Беговые упражнения, ускорения, прыжки, многоскоки.

Упражнения на силу, выносливость.

Упражнения на ловкость.

### Техническая подготовка и *Тактическая подготовка* (ТТП) Теория (4 часа)

Значение технической подготовки в баскетболе. Значение тактической подготовки в баскетболе.

### Практика (36 часов)

Перемещения в стойке

Ведение мяча по прямой, с изменением скорости со сопротивлением противника и без сопротивления

Ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в движении без сопротивления

Передача мяча с пассивным и активным противодействием

Удержание мяча двумя руками за спиной

Остановка в два шага и прыжком

Ловля и передача мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи

Бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места

Бросок одной и двумя руками с места и в движении

Броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке Повороты с мячом, стоя рядом с пассивным защитником (финт)

Повороты против активно действующего защитника (финт)

Повороты после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом

Штрафные броски

Трехочковые броски **Командные**

**действия:**

Ловить и передавать мяч при передвижении в двойках и тройках

Индивидуальные действия:

Выбор места

Тактика защиты

Тактика нападения

Персональная защита

Зонная защита

Тактика игры в защите

**Групповые действия:**

Взаимодействие защитников Взаимодействие нападающих

Двухсторонняя игра по правилам.

Контрольные испытания по тактическим действиям в защите.

**Специальная физическая подготовка (СФП) Теория (2 часа)**

Отработка навыков судейства, жестикуляционной терминологии

Оформления протоколов и заявок на участие в соревнованиях. **Практика (30 часов)**

Специальные упражнения для развития выносливости

Бег на длинные дистанции, эстафетный бег, челночный бег

Двухсторонние игры соревновательного характера

Отработка качества передачи и приёмов мяча.

**Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 часа)**

Планирование на следующий учебный год.

## Ожидаемый результат.

По окончании второго года обучения, учащиеся должны:

1. Уметь играть по правилам
2. Освоить технику ведения и бросков мяча
3. Освоить тактику нападений быстрым прорывом без сопротивления и со сопротивлением
4. Овладеть навыками судейства
5. Уметь управлять своими эмоциями
6. Знать методы тестирования при занятиях баскетбола
7. Знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели
9. Овладеть техникой в защите и нападении
10. Овладеть техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

## ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.

### ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

### Сдача нормативов занимающимися

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		10-13 лет			13 -16 лет		
		5	4	3	5	4	3
Бег 60 м (с)	м	10,0	10,6	11,1	9,6	10,3	10,8
	ж	10,5	11,0	11,5	10,0	10,5	11,0
Челночный бег 4x10 м (с)	м	11,2	12,0	12,5	10,5	11,0	11,5
	ж	11,7	12,2	12,7	11,0	11,5	12,0

Прыжок в длину с места (см)	м	170	160	150	180	165	155
	ж	160	150	145	170	158	150

Учебные нормативы		Мальчики	Девочки
<b>12 -14 лет</b>			
Ведение мяча по прямой и с изменением направления		По технике выполнения	
Выполнять остановку в два шага и прыжком		По технике выполнения	
Броски мяча после ведения и остановки прыжком (5 попыток)		1-3	1-3
Броски с 2-й и 3-й точек 3-х секундной зоны площадки (5 попыток)		1-3	1-3
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола		+	+
Знание простейших правил игры		+	+
Учебные нормативы		Мальчики	Девочки
<b>12-14 лет</b>			
Выполнять челночный бег с ведением мяча		По технике выполнения	
Ведение мяча без зрительного контроля		По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)		2 - 4	1 - 3
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)		2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)		1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча		По технике выполнения	
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок		По технике выполнения	
Участие в соревнованиях		+	+
Заполнение технического протокола на игру		+	+

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	неделя	Тема	час
---	--------	------	-----

			<b>ы</b>
1	15.09	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура–важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	1
2		Техника передвижения игрока.Ведение мяча одной рукой.Учебно-игровые задания.	1
3	17.09	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1
4		Техника передач двумя руками в движении.Учебно-игровые задания.	1
5	22.09	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1
6		Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	1
7	24.09	Повороты в движении. Учебная игра.	1
8		Ловля мяча,отскочившего от щита. Передачи в движении, Броски с места. Учебная игра.	1
9	29.09	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	1
10		Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	1
11	01.10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
12		Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	1
13	06.10	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1
14		Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1
15	08.10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
16		Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1
17	13.10	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	1
18		Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	1
19	15.10	Контрольное тестирование	1
20		Контрольное тестирование	1

21	20.10	Техника передачи бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	1
22		Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1
23	22.10	Техника передач и одной рукой с поворотом и	1

		отвлекающим действием на передачу.	
24		Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	1
25	27.10	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра	1
26		Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1
27	29.10	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1
28		Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	1
29	03.11	Техника передачи ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	1
30		Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1
31	05.11	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра	1
32		Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1
33	10.11	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра	1
34		Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1
35	12.11	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1
36		Техника передач в движении и в парах. Учебная игра.	1
37	17.11	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	1
38		Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	1
39	19.11	Техника передач в тройках в движении .Учебная игра.	1
40		Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1
41	24.11	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1
42		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в Прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1
43	26.11	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в Прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра	1

44		Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением–в парах. Учебная игра.	1
45	01.12	Техника передач мяча в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	1
46	03.12	Техника передач мяча -в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	1
47		Техника передач мяча -в парах меняя расстояние между	1

		собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	
48	08.12	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	1
49		Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра	1
50	10.12	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1
51		Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра	1
52	15.12	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра	1
53		Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1
54	17.12	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1
55		Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
56	22.12	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
57		Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
58	24.12	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1
59		Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1
60	29.12	Прием нормативов по технической подготовке.	1
61		Прием нормативов по технической подготовке.	1



62	31.12	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1
63		Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1
64	12.01	Технико-тактическая подготовка.	1
65		Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1
66	14.01	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1
67		Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания	1
68	19.01	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	1
69		Техника плотной защиты , заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания	1
70	21.01	Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
71		Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
72	26.01	Техника накрывания мяча при броске, на ведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1

73		Техника накрывания мяча при броске, на ведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
74	28.01	Техника накрывания мяча при броске, на ведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
75		Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1
76	02.02	Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1
77		Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1
78	04.02	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1
79		Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	1

80	09.02	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	1
81		Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	1
82	11.02	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	1
83		Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	1
84	16.02	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра	1
85		Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра	1
86	18.02	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1
87		Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1
88	23.02	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	1
89		Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.	1
90	25.02	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3	1
91		Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3	1
92	02.03	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1
93	04.03	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1
94		Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра	1
95	09.03	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1
96		Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1
97	11.03	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1
98		Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1
99	16.03	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,	1
		Двухсторонняя игра.	

100		Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1
101	18.03	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1
102		Действие 2 защитника против 3 нападающих нападающих, 3 защитника против 4 нападающих, защита проскальзыванием	1
103	23.03	Действие 2 защитника против 3 нападающих нападающих, 3 защитника против 4 нападающих, защита проскальзыванием	1
104		Действие 2 защитника против 3 нападающих нападающих, 3 защитника против 4 нападающих, защита проскальзыванием	1
105	25.03	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	1
106		Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты	1
107	30.03	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты	1
108		Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.	1
109	01.04	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом	1
110		Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом	1
111	06.04	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.	1
112		Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра	1
113	08.04	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.	1
114		Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1
115	13.04	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1
116		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
117	15.04	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
118		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1

8		игра.	
119	20.04	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
120		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
121	22.04	Многократное выполнение технических Приемов и тактических действий.	1
12		Многократное выполнение технических Приемов и тактических действий.	1
123	27.04	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1
124		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1
125	29.04	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
126		Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1
127	04.05	Переключение от действий в нападении к Действиям в защите. Учебная игра.	1
128		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1
129	06.05	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	1
130.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
131	11.05	СФП. Броски со средней дистанции.	1
132		СФП. Броски со средней дистанции.	1
133	13.05	Штрафные броски. Учебная игра.	1
134		Совершенствование технико-тактических умений.	1
135	18.05	Совершенствование технико-тактических умений.	1
136		Учебно-тренировочные игры 3х3.	1
137	20.05	Учебно-тренировочные игры 3х3.	1

138		Учебно-тренировочные игры 3х3.	1
139	25.05	Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.	1
140.		Учебно-тренировочные игры 3х3.	1
141	27.05	Учебно-тренировочные игры 3х3.	1
142		Учебно-тренировочные игры 3х3.	1
143	31.05	Учебно-тренировочные игры 3х3.	1
144		Учебно-тренировочные игры 3х3.	1

### **Планируемые результаты:**

- учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. 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.

## **РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **Спортивный инвентарь:**

11. Мячи баскетбольные – 15-20 штук
12. Мячи набивные - на каждого обучающегося
13. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося
14. Гантели различной массы - 20 штук
15. Гимнастические маты - 6-8 штук

### **Спортивные снаряды:**

1. Гимнастические скамейки - 3 - 4 штуки
2. Гимнастическая стенка - 6 – 8 пролётов.
3. Перекладины для подтягивания в висе – 6-8 штук
4. Баскетбольные щиты - 2 штуки
5. Компрессор для накачивания мячей - 2штуки

### **Информационное обеспечение:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования,**  
образование высшее педагогическое, специальность  
«учитель/преподаватель физической культуры».

### **Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы**

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

### **Методы программы.**

В работе используются следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986
3. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение,1976
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,1987
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,1967
6. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,1976
7. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1967
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
9. *Никитушкин В.Г., Губа В.П.* Методы отбора в игровые виды спорта.-М., 1998.
10. *Платонов В. Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - Киев, 1997.
11. Кудряшов В., Мирошникова Р. Технические приемы в баскетболе. Минск: «Беларусь»,1967
12. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
13. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000
14. Программа для детско- юношеских спортивных школ и детско- юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004
15. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002

16. Уикс Г. Стратегия баскетбола. М: ФиС,1968
17. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,1981
18. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско - юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт,2012
19. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997

## **5.2. Литература для учащихся:**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России.-15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.
2. М.Я. Виленский, И.М. Туревский. Физическая культура 5-6-7 классы. Учебник для ОУ.М: «Просвещение», 2014
3. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 классы. Учебник для ОУ. М: «Просвещение»,2012
4. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 10-11 классы. Учебник для ОУ. М: «Просвещение»,2011



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 479392069178180993905932985988858338549683813691

Владелец Добычина Ольга Александровна

Действителен с 31.03.2023 по 30.03.2024