

ПРИНЯТО
педагогическим советом
МАОУ СОШ №149
(протокол №1 от 29.08.2025)

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ СОШ №149
от «29» августа 2025г. №125

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа спортивной
направленности**

Муниципального автономного общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы № 149

Баскетбол

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик	3
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	7
3.	Содержание программы	11
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	23
	Список литературы	25

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 от 09.11.2018 г. № 196. 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 социально-психологической 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 молодёжной 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: 1 раза.

Объем программы:

1 год обучения: **базовый 136 часов**

Уровневость общеразвивающей программы

1 год обучения: **базовый 136 часов**

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка баскетбола, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины игры как комплексной спортивной деятельности 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

Методы:

- 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 - 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 34 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 учебно-тренировочного 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 ступень 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, учебно-исследовательской, 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
1	с 15.09. по 31.05.	с 01.09. по 14.09.	с 27.12. по 11.01.	с 20.05. по 31.05.		с 01.06. по 31.08.
Обучение детей начинается с 15.09.2025г. Комплектование групп с 01.09.2025г. по 14.09.2025г.						
Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации						
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		136

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения – «Базовый 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
12 -14 лет		
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
12-14 лет		
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	часы
1	1	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		Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1
4		Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1
5	2	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1
6		Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	1
7		Повороты в движении. Учебная игра.	1
8		Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, Броски с места. Учебная игра.	1
9	3	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		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	4	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1
14		Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1
15		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	5	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		Контрольное тестирование	1
20		Контрольное тестирование	1

21	6	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		Техника передач и одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу	1
24		Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	1
25	7	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра	1
26		Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1
27		Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1
28		Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	1
29	8	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		Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра	1
32		Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1
33	9	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра	1
34		Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1
35		Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1
36		Техника передач в движении и в парах. Учебная игра.	1
37	10	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	1
38		Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	1
39		Техника передач в тройках в движении .Учебная игра.	1
40		Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1
41	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		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	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		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 собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	1
48		Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	1
49	13	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра	1
50		Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1
51		Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра	1
52		Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра	1
53	14	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1
54		Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1
55		Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
56		Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
57	15	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1
58		Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1
59		Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1
60		Прием нормативов по технической подготовке.	1
61	16	Прием нормативов по технической подготовке.	1
62		Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1
63		Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	1
64		Технико-тактическая подготовка.	1

65	17	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1
66		Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	1
67		Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания	1
68		Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания.	1
69	18	Техника плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального. Учебно-игровые задания	1
70		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		Техника накрывания мяча при броске, на ведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
73	19	Техника накрывания мяча при броске, на ведение защитника на центрального игрока. Учебно-игровые задания.	1
74		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		Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра.	1
77	20	Техника борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1
78		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		Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	1
81	21	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие. Учебная игра.	1
82		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		Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра	1
85	22	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра	1
86		Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1
87		Прием нормативов по технической и специальной подготовке	1
88		Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	1
89	23	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.	1
90		Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3	1
91		Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3	1
92		Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1
93	24	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1
94		Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра	1
95		Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1
96		Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1
97	25	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1
98		Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1
99		Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении. Двухсторонняя игра	1
100		Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1
101	26	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		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	27	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	1
106		Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты	1
107		Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты	1
108		Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.	1
109	28	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом	1
110		Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом	1
111		Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.	1
112		Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра	1
113	29	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.	1
114		Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1
115		Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1
116		Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
117	30	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
118		Правила игры и методика судейства. Учебная игра	1
119		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
120		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
121	31	Многократное выполнение технических Приемов и тактических действий.	1
122		Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
123		Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.	1

125		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
126	32	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебная игра.	1
127		Переключение от действий в нападении к Действиям в защите. Учебная игра.	1
128		Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра	1
129.		Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
129	33	СФП. Броски со средней дистанции.	1
130		Штрафные броски. Учебная игра.	1
131		Совершенствование технико-тактических умений.	1
132		Учебно-тренировочные игры3х3.	1
133	34	Учебно-тренировочные игры3х3.	1
134		Учебно-тренировочныеигры3х3.	1
135		Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.	1
136		Учебно-тренировочные игры3х3.	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:

1. Мячи баскетбольные – 15-20 штук
2. Мячи набивные - на каждого обучающегося
3. Гимнастические скакалки для прыжков - на каждого обучающегося
4. Гантели различной массы - 20 штук
5. 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

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 527227426247742686294735902159890388589213147381

Владелец Рябенко Ольга Сергеевна

Действителен с 19.09.2025 по 19.09.2026