

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №10
с углубленным изучением отдельных предметов

РАССМОТРЕНА
На заседании
педагогического совета
от 02.05.2024
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №10 с УИОП
Е.В. Озерова
от 02.05.2024
Приказ №Ш10-13-326/4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Срок реализации: 9 месяцев
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Автор-составитель программы:
Мадоян К.А., педагог дополнительного
образования

г. Сургут, 2024

Аннотация

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности является модифицированной и составлена на основе программы «Организация работы спортивных секций в школе» Каинова А.Н. с изменением и учетом особенности возраста и уровня подготовки детей.

Программа рассчитана на учащихся 10-16 лет, срок реализации 9 месяцев, объем программы 34 часа.

В процессе обучения учащиеся познакомятся с правилами игры в баскетбол, тактикой и стратегией ведения игры. Форма проведения занятий: групповая, индивидуальная.

В процессе реализации программы «Баскетбол», у учащихся формируется целостное развитие физических и психических качеств, использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ

Название программы	«Баскетбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Уровень программы	стартовый
ФИО автора (составителя) программы	Мадоян К.А.
Год разработки или модификации	2024 год
Где, когда и кем утверждена программа	Программа утверждена приказом директора от 02.05.2024 Приказ №Ш10-13-326/4
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	Нет
Цель	Приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры баскетбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.
Задачи	<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни; • изучить основы техники и тактики игры в баскетбол; • способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в баскетболе; <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> • способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в баскетболе; • развить устойчивый интерес к данному виду спорта; • развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника); • содействовать правильному физическому развитию; • развить физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений); • развить специальные технические и тактические навыки игры в баскетбол; • подготовить обучающихся к соревнованиям по баскетболу; • содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по баскетболу; <p>Воспитательные:</p>

	<ul style="list-style-type: none"> • способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; • способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков; • способствовать привитию общей культуры поведения.
<p>Планируемые результаты освоения программы</p>	<p>Предметные образовательные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - овладение необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами; - освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно; - проговаривать последовательность действий; - уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность; - учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. <p>Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</p> <ul style="list-style-type: none"> - добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; - умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других; - совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; - учиться выполнять различные амплуа в игре (атакующий, либеро, диагональный). <p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими

	<p>навыками;</p> <ul style="list-style-type: none"> - знающие моральные нормы; - имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.
Срок реализации программы	2024-2025 учебный год (9 месяцев)
Количество часов в неделю/год	1 часа в неделю / 34 часа в год
Возраст обучающихся	10-16 лет
Формы занятий	Групповая, индивидуальная
Методическое обеспечение	<p><u>Дидактические материалы:</u></p> <p>Схемы и плакаты освоения технических приемов баскетбола Правила игры в баскетбол Правила судейства в баскетбол Регламент проведения турниров различных уровней Положение о соревнованиях по баскетбол</p> <p><u>Методические рекомендации:</u></p> <p>Рекомендации по организации безопасного ведения игры Рекомендации по организации подвижных игр</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Спортивный зал: минимальные размеры 24x12м.</p> <p>Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Баскетбольные кольца - 2 шт. 2. Конусы - 10 шт. 3. Гимнастические стенки - 2 шт. 4. Гимнастические скамейки - 3 - 4шт. 5. Гимнастические маты - 3шт. 6. Скакалки - 20шт. 7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10шт. 8. Резиновые амортизаторы - 10 шт. 9. Мячи баскетбольные - 10 шт. 10. Рулетка - 2 шт. 11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

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 №10 с УИОП.

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 заключается в том, что баскетбол всегда был востребован в детской среде, количество желающих заниматься баскетболом заметно возрастает с каждым годом.

Баскетбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры – баскетбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом 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 подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна программы заключается в её разноуровневости. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребёнку организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки. На стартовом уровне обучающимся предлагается знакомство с основными представлениями, знаниями, умениями и навыками в избранном виде спорта. Предполагается использование минимальной сложности предлагаемого для освоения содержания программы, развитие мотивации к овладению данным видом спорта.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень основания программы: стартовый.

Отличительные особенности программы данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

Адресат программы: программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-16 лет.

Количество обучающихся в группе: 20 человек.

Срок освоения программы: 9 месяцев.

Объем программы: 34 часа.

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

Форма (ы) обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная форма проведения занятий.

Цель программы: приобщение обучающихся к здоровому образу жизни посредством углубленного изучения спортивной игры баскетбол, воспитание гармонично развитых, активных, стойких, волевых и дисциплинированных юных спортсменов.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;

- изучить основы техники и тактики игры в баскетбол;

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в баскетболе;

Развивающие:

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры в баскетболе;

- развить устойчивый интерес к данному виду спорта;

- развить креативные способности (мышление, умение предугадать тактику игры противника);

- содействовать правильному физическому развитию;

- развить физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развить специальные технические и тактические навыки игры в баскетбол;
- подготовить обучающихся к соревнованиям по баскетболу;
- содействовать отбору лучших обучающихся в команду школы по баскетболу;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать формированию у обучающихся организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения.

Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Основы знаний	2	2		
1.1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	1	1		Анализ, наблюдение
1.2	Ведение мяча со сменой ритма движения	1	1		Анализ, наблюдение
2	Раздел 2 . Развитие двигательных способностей	24		24	
2.1	Ведение мяча с изменением направления движения			1	Анализ, наблюдение
2.2	Ведение мяча со всеми изученными действиями.			1	Анализ, наблюдение
2.3	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.			1	Анализ, наблюдение
2.4	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.			1	Анализ, наблюдение
2.5	Передача мяча в движении приставным шагом.			1	Анализ, наблюдение

2.6	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.			1	Анализ, наблюдение
2.7	Передачи мяча в игре.			1	Анализ, наблюдение
2.8	Передачи мяча в игре.			1	Анализ, наблюдение
2.9	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.			1	Анализ, наблюдение
2.10	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.			1	Анализ, наблюдение
2.11	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.			1	Анализ, наблюдение
2.12	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.			1	Анализ, наблюдение
2.13	Индивидуальные действия в нападении в игре.			1	Анализ, наблюдение
2.14	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.			1	Анализ, наблюдение
2.15	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.			1	Анализ, наблюдение
2.16	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			1	Анализ, наблюдение
2.17	Индивидуальные действия в защите против заслонов.			1	Анализ, наблюдение
2.18	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.			1	Анализ, наблюдение
2.19	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.			1	Анализ, наблюдение
2.20	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.			1	Анализ, наблюдение
2.21	Броски мяча в корзину с двух шагов правой и левой рукой.			1	Анализ, наблюдение

2.22	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.			1	Анализ, наблюдение
2.23	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.			1	Анализ, наблюдение
2.24	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.			1	Анализ, наблюдение
3	Раздел 3. Спортивные мероприятия	7		7	
3.1	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.			1	Анализ, наблюдение
3.2	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.			1	Анализ, наблюдение
3.3	Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения.			1	Анализ, наблюдение
3.4	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов			1	Анализ, наблюдение
3.5	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.			1	Анализ, наблюдение
3.6	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.			1	Анализ, наблюдение
3.7	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.			1	Анализ, наблюдение
4	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	1		1	Анализ
Итого:		34	2	32	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Основы знаний.

Теория: Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы.

Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий баскетболом. Выбор капитана. История развития баскетбола. Ознакомление с местами проведения занятий.

Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в баскетбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в баскетбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Правильное расположение игроков. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов броска мяча. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Индивидуальные и групповые тактические действия. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу

Раздел 2. Развитие двигательных способностей.

Практика: Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднятие и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и её разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег повторный до 3x10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета. Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперёд и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта». Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей. Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Практика: Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе.

Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по баскетболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов

Практика: Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений

Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

- овладение необходимыми умениями и навыками по программе в соответствии с поставленными задачами;

- освоение опыта специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению: знания и умения, конкретные элементы практического опыта.

Метапредметные результаты:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные амплуа в игре (атакующий, либеро, диагональный).

Личностные результаты:

- физически развитые, овладевшие основными культурно-гигиеническими навыками;

- знающие моральные нормы;

- имеющие первичные представления о своём физическом состоянии и возможностях, семье, обществе, государстве.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель: 34

Количество учебных дней: 34

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 01.09.2024-31.12.2024

2 полугодие – 01.01.2025-31.05.2025

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	04.09	14.30	Групповая	1	Ведение баскетбольного мяча и стойка баскетболиста.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
2	Сентябрь	11.09	14.30	Групповая	1	Ведение мяча со сменой ритма движения	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
3	Сентябрь	18.09	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Ведение мяча с изменением направления движения	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
4	Сентябрь	25.09	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Ведение мяча со всеми изученными действиями.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение

5	Октябрь	02.10	14.30	Групповая	1	Передачи баскетбольного мяча на месте и в движении.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
6	Октябрь	09.10	14.30	Индивидуальная	1	Передачи баскетбольного и набивного мяча на месте.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
7	Октябрь	16.10	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Передача мяча в движении приставным шагом.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
8	Октябрь	23.10	14.30	Игровая	1	Передача мяча в движении приставным шагом с сопротивлением.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
9	Ноябрь	06.11	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Передачи мяча в игре.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
10	Ноябрь	13.11	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Передачи мяча в игре.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
11	Ноябрь	20.11	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в нападении со сменой ритма движения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение

12	Ноябрь	27.11	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в нападении с дриблингом.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
13	Декабрь	04.12	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в нападении с бросками мяча в корзину.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
14	Декабрь	11.12	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в нападении с постановкой заслонов.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
15	Декабрь	18.12	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в нападении в игре.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
16	Декабрь	25.12	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в защите со сменой ритма движения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
17	Январь	08.01	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в защите против дриблинга.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
18	Январь	15.01	14.30	Соревновательная	1	Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение

19	Январь	22.01	14.30	Групповая	1	Индивидуальные действия в защите против заслонов.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
20	Январь	29.01	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в защите в игре. Зонная защита.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
21	Февраль	05.02	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Индивидуальные действия в защите в игре. Личная защита.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
22	Февраль	12.02	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Броски мяча в корзину со средней и дальней дистанции.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
23	Февраль	19.02	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Броски мяча в корзину с двух шагов провой и левой рукой.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
24	Февраль	26.02	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
25	Март	05.03	14.30	Групповая	1	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение

26	Март	12.03	14.30	Индивидуальная	1	Броски мяча в корзину со средней дистанции. Штрафной бросок.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
27	Март	19.03	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
28	Март	26.03	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Учебная игра. Штрафной бросок. Треугольник нападения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
29	Апрель	09.04	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Учебная игра. Штрафной бросок Треугольник нападения.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
30	Апрель	16.04	14.30	Групповая	1	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против заслонов	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
31	Апрель	23.04	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Учебная игра. Индивидуальные действия в защите против бросков мяча в корзину.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение

32	Апрель	30.04	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Броски мяча в корзину с остановкой на две ноги и обманными движениями.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
33	Май	07.05	14.30	Индивидуальная, групповая	1	Броски мяча в корзину после передач. Учебная игра.	Спортивный комплекс	Анализ, наблюдение
34	Май	14.05	14.30	Индивидуальная	1	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	Спортивный комплекс	Анализ

Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

– наличие спортивного зала минимальные размеры 24х12м и отвечающего правилам СанПин;

– наличие необходимого оборудования согласно списку: баскетбольные кольца - 2 шт., конусы - 10 шт., гимнастические стенки - 2 шт., гимнастические скамейки - 3 - 4шт., гимнастические маты - 3шт., скакалки - 20шт., мячи набивные (масса 1 кг) - 10шт., резиновые амортизаторы - 10 шт., мячи баскетбольные - 10 шт., рулетка - 2 шт., макет площадки с фишками - 2 комплекта.

– наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Методическое обеспечение программы:

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Дидактические материалы:

- схемы и плакаты освоения технических приемов баскетбола
- правила игры в баскетбол
- правила судейства в баскетбол
- регламент проведения турниров различных уровней
- положение о соревнованиях по баскетбол

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения игры
- рекомендации по организации подвижных игр

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал: минимальные размеры 24х12м.

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные кольца - 2 шт.
2. Конусы - 10 шт.
3. Гимнастические стенки - 2 шт.
4. Гимнастические скамейки - 3 - 4шт.
5. Гимнастические маты - 3шт.
6. Скакалки - 20шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10шт.
8. Резиновые амортизаторы - 10 шт.

9. Мячи баскетбольные - 10 шт.
10. Рулетка - 2 шт.
11. Макет площадки с фишками - 2 комплекта.

Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании представлена в двух направлениях:

- основы профессионального воспитания;
- основы социального воспитания.

Профессиональное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов;
- культура организации своей деятельности;
- уважительное отношение к профессиональной деятельности других;
- адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов;
- знание и выполнение профессионально-этических норм;
- понимание значимости своей деятельности как части процесса развития культуры (корпоративная ответственность).

Социальное воспитание учащихся включает в себя формирование следующих составляющих поведения ребенка:

- коллективная ответственность;
- умение взаимодействовать с другими членами коллектива;
- толерантность;
- активность и желание участвовать в делах детского коллектива;
- стремление к самореализации социально адекватными способами;
- соблюдение нравственно-этических норм (правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида).

Формы промежуточной аттестации и итогового контроля

Основной показатель работы по программе дополнительного образования:

- выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно;
- качественных показателях технической, тактической, физической, подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Контрольные испытания. Физическое развитие и физическая подготовленность

Оценочные материалы

Системой оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» является уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в

школьных, районных и др. соревнованиях.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке и специальной физической подготовке контрольные зачеты.

Оценочные материалы представлены в приложении 1.

Список литературы

Для педагога:

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4.
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3.
4. Бубэж. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
7. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
8. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
9. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
10. Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2008 год;
11. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2020 г.;

Для обучающихся:

1. Виленский М. Я., Физическая культура. 5-7 классы / М. Я. Виленский, В.И. Лях - М.: «Просвещение», 2019. - 239 с.
2. Лях В.И., Физическая культура: 8-9-е классы: учебник / В.И. Лях. - 12-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. - 271 с.
3. Лях В.И., Физическая культура: 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – 10-е изд. - М. : Просвещение, 2022. - 271 с.

Для родителей (законных представителей):

1. Виленский М. Я., Физическая культура. 5-7 классы / М. Я. Виленский, В.И. Лях - М.: «Просвещение», 2019. - 239 с.
2. Лях В.И., Физическая культура: 8-9-е классы: учебник / В.И. Лях. - 12-е изд., стер. – Москва : Просвещение, 2023. - 271 с.
3. Лях В.И., Физическая культура: 10-11 классы : учеб. для общеобразоват. организаций : базовый уровень / В. И. Лях. – 10-е изд. - М. : Просвещение, 2022. - 271 с.

Интернет-источники

1. Российский журнал "Физическая культура" - <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm>
2. Журнал "Теория и практика физической культуры" - <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

Контрольные испытания

Техническая подготовка

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	10-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	10-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	9.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см)	137	156	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	29	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	14	16	19
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	12	14

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Возраст	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10-12	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
13-14	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
15-17	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

Техническая подготовка баскетболистов

Возраст	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10-12	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
13-14	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
15-17	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45