

Управление образования администрации Муромского района
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ковардицкая средняя общеобразовательная школа

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
от «29» мая 2023 г.
Протокол № 5

Утверждаю:
Директор МБОУ Ковардицкая СОШ
Галкина Г.С. 
«01» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: стартовый

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Шибаршин Алексей Алексеевич,
учитель физической культуры

Муромский район, 2023 год

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП	3
1.1.2 Актуальность программы	5
1.1.3 Новизна программы	5
1.1.4 Педагогическая целесообразность	6
1.1.5 Сроки реализации программы	7
1.1.6 Возраст детей	7
1.1.7 Психолого-педагогические особенности	7
1.1.8 Формы занятий	8
1.1.9 Режим и продолжительность занятий	8
1.1.10 Количество занятий и учебных часов	8
1.1.11 Количество обучающихся в объединении	8
1.2 Цель и задачи программы.....	8
1.3 Планируемые результаты.....	9
1.4 Содержание программы.....	12
1.4.1 Учебный план.....	12
1.4.2 Содержание учебного плана.....	12

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график.....	22
2.2 Условия реализации программы.....	22
2.3 Формы аттестации.....	23
2.4 Оценочные материалы	27
2.5 Методические материалы.....	31
2.6 Список использованной литературы.....	32

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

1.1.1 Перечень нормативно-правовых актов, на основании которых разработана ДООП

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 08.12.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2021).

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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».

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-

эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

9. Распоряжение Администрации Владимирской области от 09 апреля 2020 № 270-р «О введении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

10. Распоряжение Администрации Владимирской области от 20 апреля 2020 № 310-р «О создании Регионального модельного центра дополнительного образования детей Владимирской области».

11. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р».

12. Распоряжение Администрации Владимирской области от 18 мая 2020 № 396-р «О создании Межведомственного совета по внедрению и реализации Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей во Владимирской области».

13. Распоряжение Администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 475 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей во Владимирской области».

14. Постановление Администрации Владимирской области от 09 июня 2020 № 365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области».

15. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365».

1.1.2 Актуальность программы

К числу наиболее актуальных проблем относится гиподинамия учащихся, эмоциональное перенапряжение. Очень важно, чтобы ребенок мог после занятий снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий игровыми видами спорта, в частности, баскетболом.

Актуальность программы «Баскетбол» заключается в доступности всем. Играют в него, как в спортивных залах, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих учащихся.

Помимо этого, актуальность программы обусловлена тем, что игра баскетбол очень популярна в детской среде, особенно среди мальчиков, широко распространена в сельской местности.

Программа направлена на укрепление спортивных традиций, сложившихся в Муромском районе. В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая 15-20 человек.

1.1.3 Новизна программы заключается в ее направленности на приоритетность достижения личностных результатов освоения программы средствами физкультурно-спортивной деятельности, формировании базовых национальных ценностей. В основе построения программы лежит логика формирования социально значимых знаний, отношений и опыта в различных видах воспитывающей деятельности.

<i>2 уровень (11- 14 лет)</i>	<i>3 уровень (15-18 лет)</i>
формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (образование, наука, человечество, природа), ценностного отношения к социальной реальности в целом	получение школьником опыта самостоятельного социального действия на основе знаний и отношений

1.1.4. Педагогическая целесообразность

Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Занятие баскетболом в школе рассматривается как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего (полного) общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется

по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Закрепление достигнутых результатов и дальнейшее повышение уровня спортивного мастерства тесно переплетаются с массовой оздоровительной работой и квалифицированной подготовкой резерва из наиболее талантливых юношей и девушек.

1.1.5 Сроки реализации программы

Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 3 года обучения. Включает в себя 102 часа учебного времени.

1.1.6 Возраст детей

Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 до 17 лет.

1.1.7 Психолого-педагогические особенности

Развитие подростков характеризуется интенсивным ростом, включающим изменения размеров тела и видимые структурно-скелетные изменения. Кардинально перестраиваются сразу три системы: гормональная, кровеносная и костно-мышечная.

Происходят эндокринные изменения в организме. Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес. Появляются вторичные половые признаки. В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным; подросток сильно подвержен чужому влиянию.

Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание. Для подростка важно иметь референтную группу, ценности которой он принимает, на чьи нормы поведения и оценки он ориентируется. Желание слиться с группой, ничем не выделяться, отвечающее потребности в

безопасности, психологи рассматривают как механизм психологической защиты.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний по заявлению родителей или законных представителей. Программа не рассчитана на детей с ОВЗ.

1.1.8 Формы занятий

Обучение осуществляется в очной форме. Форма проведения учебных занятий – групповая.

1.1.9. Режим и продолжительность занятий

Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия предполагают наличие организационных моментов, коротких перерывов.

1.1.10 Количество занятий и учебных часов в неделю: 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

1.1.11 Количество обучающихся в объединении

Количество обучающихся в группе: 15-20 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, воспитание силы воли, ответственности посредством игры в баскетбол.

Задачи:

Возраст обучающихся	Задачи программы		
	Личностные (воспитательные)	Метапредметные (развивающие)	Предметные (обучающие)
12-14 лет	Формировать мотивацию к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, понимание взаимной	Формировать познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, формировать межпредметные понятия.	На базовом уровне формировать основы теоретических знаний и практических умений в игре

	обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.		баскетбол.
15-17 лет	Формировать ценностное отношение к спорту, физической культуре, личную ответственность за сохранение физического, нравственного, социально-психологического здоровья.	Формировать познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, формировать межпредметные понятия и связи.	На базовом уровне формировать основы теоретических знаний и практических умений в игре баскетбол.

1.3 Планируемые результаты

12-14 лет

	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
Что достигаем?	Сформирована мотивация к сохранению и укреплению здоровья средствами физической культуры, понимание взаимной обусловленности физического,	Сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД, сформированы межпредметные понятия на уровне требований основного общего образования	На базовом и углубленном уровнях сформированы основы теоретических знаний и практических умений в игре баскетбол.

	<p>нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, потребность в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.</p>		
<p>Как оцениваем? (способы оценки)</p>	<p><i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика.</p>	<p><i>Количественные:</i> 1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. 2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» физкультурно-спортивной направленности. <i>Качественные:</i> Педагогическое наблюдение, Тестирование.</p>

	Планируемые результаты		
	Личностные	Метапредметные	Предметные
Что достигаем?	Сформировано ценностное отношение к спорту, физической культуре, личная ответственность за сохранение физического, нравственного, социально-психологического здоровья.	Сформированы познавательные, коммуникативные и регулятивные УУД уровня среднего общего образования	На базовом и углубленном уровнях сформированы основы теоретических знаний и практических умений в игре баскетбол.
Как оцениваем? (способы оценки)	<p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение.</p>	<p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение, педагогическая диагностика.</p>	<p><i>Количественные:</i></p> <p>1. Количество детей, включенных в реализацию проектов и мероприятий РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p>2. Количество победителей – участников конкурсов РДШ по направлению «Личностное развитие» художественно-эстетической направленности.</p> <p><i>Качественные:</i></p> <p>Педагогическое наблюдение, тестирование.</p>

1.4 Содержание программы

1.4.1 Учебный план (1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ко нтроля
			теория	практика	
1	Общие основы баскетбола	3	3	-	Вопросы
2	Общая и специальная физическая подготовка	5	-	5	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	8	-	8	Контрольные испытания
4	Тактическая подготовка	8	-	8	Контрольные испытания
5	Интегральная (игровая) подготовка	9	-	9	Игры, соревнования
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	34	4	30	

1.4.2 Содержание учебного плана

1-ый год обучения:

Общие основы баскетбола

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая и специальная физическая подготовка

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.
- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Интегральная (игровая) подготовка

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Участие в соревнованиях по баскетболу.

2-ой год обучения:

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ко нтроля
			теория	практика	
1	Общие основы баскетбола	3	3	-	Вопросы
2	Общая и специальная физическая подготовка	5	-	5	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	8	-	8	Контрольные испытания
4	Тактическая подготовка	8	-	8	Контрольные испытания
5	Интегральная (игровая) подготовка	9	-	9	Игры, соревнования
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	34	4	30	

Общие основы баскетбола

- Физическая культура и спорт в России.
- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.
- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь.
- Подведение итогов года.

Общая и специальная физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе.
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.
- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

Интегральная (игровая) подготовка

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи с командами соседних школ.
- Участие в районной спартакиаде школьников.
- Участие в областных соревнованиях.

3-ий год обучения:

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Формы аттестации/ко нтроля
			теория	практика	
1	Общие основы баскетбола	3	3	-	Вопросы

2	Общая и специальная физическая подготовка	5	-	5	Контрольные испытания
3	Техническая подготовка	8	-	8	Контрольные испытания
4	Тактическая подготовка	8	-	8	Контрольные испытания
5	Интегральная (игровая) подготовка	9	-	9	Игры, соревнования
6	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	34	4	30	

Теоретическая подготовка

- Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.
- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры и тактическая подготовка.
- Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях.
- Правила по мини-баскетболу.
- Установка на игру и разбор результатов.
- Психологическая подготовка юных спортсменов.
- Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).
- Подведение итогов года.

Общая и специальная физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Беговые упражнения.
- Повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

- Упражнения для развития различных двигательных качеств.
- Комбинированные упражнения.
- Упражнения для развития общей выносливости. Равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м.
- Подвижные игры: «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки».
- Мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол.
- Подготовительные упражнения для рук. Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями). Отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами. Ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.
- Подготовительные упражнения для ног. Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо. Бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.
- Упражнения для координации движений.
- Упражнения для развития специальной выносливости.

Техническая подготовка

- Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.
- Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками.
- Передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками.
- Скрытые передачи.
- Обводка соперника с поворотом и переводом мяча.
- Перевод под ногой, за спиной.
- Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу.
- Добивание в кольцо двумя руками в прыжке.
- Обучение броску крюком.
- Разно удаленные броски с места и в движении.

- Обучение технике трех очкового броска.
- Дальнейшее обучение штрафному броску.
- Бросок в прыжке одной рукой.

Тактическая подготовка

Нападение

- Командная атака кольца противника.
- Дальнейшее обучение заслону на месте и в движении.
- Наведение.
- Треугольник, Тройка.
- Малая восьмерка.
- Скрестный выход.
- Сдвоенный заслон.
- Система быстрого прорыва.
- Система эшелонированного прорыва.
- Система нападения через центрального.

Защита

- Противодействие атаки кольца.
- Подстраховка.
- Переключение.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Система личной защиты.
- Система зонной защиты.
- Система смешанной защиты.
- Система личного прессинга.
- Система зонного прессинга.

Интегральная (игровая подготовка)

- Участие в первенстве школы по баскетболу.
- Участие в матчевых встречах по баскетболу.
- Участие сборной команды школы в первенстве района по баскетболу.

- Получат большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств.
- Войдут в состав сборной школы и примут участие в спартакиаде района по баскетболу.
- Примут участие в областных соревнованиях.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во часов	Режим работы
1.	Первый	34	34	Один раз в неделю по 1 часу
2.	Второй	34	34	Один раз в неделю по 1 часу
3.	Третий	34	34	Один раз в неделю по 1 часу

2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации Программы

- спортивный зал,
- оборудованные раздевалки и душевые.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	6
2	Мяч баскетбольный	штук	20
3	Мяч набивной	штук	5
4	Свисток	штук	2
5	Секундомер	штук	2
6	Стойка для обводки	штук	10
7	Фишки (конусы)	штук	40
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
8	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
9	Мяч волейбольный	штук	20
10	Мяч теннисный	штук	30
11	Мяч футбольный	штук	6
12	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	3
13	Скакалка	штук	20

14	Скамейка гимнастическая	штук	4
15	Эспандер резиновый ленточный	штук	6
16	Картотека упражнений по баскетболу.		имеются
17	Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.		имеются
18	Шведская стенка	штук	5
19	Комплект баскетбольной формы	штук	10
20	Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, компакт-диски с учебным материалом		есть
21	Проектор экран	штук	1 1

Информационное обеспечение

На занятиях используются: журнал «Физкультура и спорт», видеоролики с лучшими баскетбольными матчами.

Кадровое обеспечение

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по Программе работает учитель физической культуры с высшим образованием и соответствием занимаемой должности Шибаршин Алексей Алексеевич.

2.3 Формы аттестации

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в различных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутри школьных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических качеств.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

техника передвижения в защитной стойке:

- передвижения в защитной стойке приставными шагами боком, вперед и назад;
- передвижения в защитной стойке по заданию;
- передвижения с повторением действий партнера («зеркальное» выполнение);
- выполнение передвижений с применением комбинаций из изученных передвижений;
- выполнение других защитных действий до и после перемещения в защитной стойке;

техника остановки в два шага:

- изучение техники остановки без мяча: во время ходьбы, во время бега в медленном, затем в среднем и быстром темпе (по прямой и с изменением направления);
- внезапная остановка по сигналу;
- остановка после ловли мяча;
- остановка после ведения мяча;

техника поворотов:

- выполнение поворотов, стоя на месте без мяча;
- то же, но с мячом;
- выполнение поворотов с мячом, стоя рядом с пассивным защитником;
- то же, но против активно действующего защитника;
- выполнение поворотов после ловли, ведения мяча и остановок изученным способом;

техника передач мяча:

- передача и ловля мяча, стоя на месте;
- то же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи;
- передача в сторону на месте, с шагом вперед и в сторону выполненной передачи;
- передача мяча со сменой мест с последующим движением игрока в различные направления;

- передача мяча стоящим на месте игроком партнеру,двигающемуся навстречу по прямой и под углом; между игроками двигающимся навстречу друг другу; параллельно;
- передача мяча в движении без сопротивления, затем с пассивным и активным противодействием;

подготовительные упражнения для совершенствования передачи мяча:

- ловля и передача мяча одной рукой (другая за спиной) из-за головы, от плеча, снизу; выполнять у стены или с партнером;
- из стойки ноги на ширине плеч спиной к стене (партнеру) послать мяч назад двумя руками ударом о пол между ног; выполнять у стены или с партнером.
- удерживая мяч двумя руками за спиной, наклоном вперед и движением рук назад послать мяч в стену или партнеру;

передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах (характерные ошибки при ловле):

- игроки останавливаются;
- подпрыгивают, стараясь уменьшить удар мяча о руки;
- бегут с мячом лишний шаг;
- не двигаются навстречу мячу, а стараются отойти в сторону от него.
- игроки передают мяч не на грудь, а слишком высоко или низко;
- передают мяч близкому игроку слишком сильно;

бросок мяча после ведения:

- базовым элементом на начальном этапе обучения является приведение мяча к плечу после ведения и ловли;
- двухшаговый ритм разучивается в подготовительной части: прыжки на правую ногу удлиненным шагом, выпрыгивая вверх поочередно на правой и левой ноге, сочетание двух шагов;

бросок мяча в движении после ловли:

- согласование двухшагового ритма и приведение мяча в исходное положения для броска;

- если мяч ловить в движении на вытянутые руки, то время приведения мяча и двух шагов будет равным, а руки не будут выполнять размахиваний;

характерные ошибки при броске в прыжке одной рукой с места:

- во время броска в прыжке плечи подняты, движения резкие; мышцы, не участвующие в выполнении броска, напряжены, вследствие чего бросок не достигает цели;
- в и.п. локоть руки, выполняющий бросок, отведен в сторону, в результате чего бросок не достигает цели – мяч летит в сторону от кольца;

вырывание и выбивание мяча:

- базовым элементом является активный поворот туловища для вырывания и короткий удар ребром ладони по мячу сверху вниз или снизу вверх для выбивания мяча;
- для разучивания создаются упрощенные условия: нападающий, владеющий мячом, дает возможность защитникам опробовать изучаемые действия и добиться успеха;

После изучения ведения мяча по прямой и с изменением направления и скорости нужно приступить к ведению мяча с меняющейся высотой отскока.

Оно применяется при прохождении вступающего в борьбу за мяч противника.

ТАКТИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ

Наведение – прием, при котором нападающий может использовать любого из своих партнеров, находящихся в данный момент в статическом положении, как заслон на пути опекающего защитника. Пробегая на большой скорости вплотную мимо партнера, нападающий вынуждает опекуна натолкнуться на этого партнера, либо защитника. Наведение может осуществляться игроками с мячом и без мяча.

Варианты наведения:

- а) показано наведение, когда нападающий проходит мимо партнера с ведением мяча;

б) нападающий без мяча выходит между партнером и опекающим его защитником.

Использование финтов при наведении:

а) для трех очкового броска – игрок 4, выполняя наведение на своего центрального 5, вынуждает защитника выйти в область штрафного броска. Тогда игрок 4 быстро отходит на 2-3 шага назад, получает мяч и атакует из-за «трех очковой линии»;

б) для атаки из-под щита – игрок 6, передав мяч крайнему нападающему 7, собирается осуществить наведение вдоль боковой линии. Когда же опекающий защитник 6 собирается ему активно противодействовать и тоже отступает к боковой линии, игрок 6 резко изменяет направление движения, выбегает к щиту и получает мяч для атаки корзины.

Во всех вариантах наведения главное – быстрый пробег вплотную к партнеру, на которого наводят соперника.

Инструкторская и судейская практика

Первый год обучения:

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, приему и передаче мяча.
2. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощенным правилам).

Второй год обучения:

1. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Обучение техническим приемам и тактическим действиям.
2. Судейство на учебных играх и школьных соревнованиях.

Третий год обучения:

1. Судейство на учебных играх.
2. Выполнение обязанностей первого, второго судей и ведение технического отчета.

**2.4 Оценочные материалы
КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКЕ**

Контрольные упражнения	Пол	Показатели					
		6-7 класс			8-9 класс		
		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

Контрольные упражнения	Пол	Показатели		
		10-11 класс		
Бег 100 м (с)	м	14.0	14.5	15.1
	ж	16.5	17.0	17.5
Челночный бег 10x10 м/с	м	26.0	27.5	28.2
	ж	31.0	31.7	38.2
Прыжок в длину с места	м	235	220	195
	ж	185	170	160

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
11-12 лет		
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
Ведение мяча по прямой и с изменением направления	По технике выполнения	
Учебная игра по упрощенным правилам мини-баскетбола	+	+
Знание простейших правил игры	+	+
Учебные нормативы	Мальчики	Девочки
13-14 лет		
Выполнять челночный бег с ведением мяча	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в парах с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	1 - 3

Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	1-3	1-3
Вырывание и выбивание мяча	По технике выполнения	
Учебная игра по правилам мини-баскетбола	+	+
Знание правил игры	+	+
15-17 лет		
Ведение мяча без зрительного контроля	По технике выполнения	
Передача мяча в движении в тройках – «восьмерка» с броском в кольцо (5 попыток)	2 - 4	2 - 4
Броски по периметру штрафной площадки (5 попыток)	2-4	2-4
Быстрое нападения; перехват мяча; борьба за отскок	По технике выполнения	
Участие в соревнованиях	+	+
Заполнение технического протокола на игру	+	+

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40

Бег на 60 м (сек.)						
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2

17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Примечание. Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

2.5 Методические материалы

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- Индивидуальный – выполнение заданий индивидуально;
- Групповой – организация работы в группах;
- Фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- Индивидуально - фронтальный – чередование этих двух методов.

Методы, на основе которых лежит способ организации занятий:

- Словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания, команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.;
- Наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- Частично-поисковый – участие в коллективном поиске решений на поставленную задачу совместно с учителем;
- Исследовательский – самостоятельная творческая деятельность учащихся;
- Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоритические занятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях разного уровня;
- Зачеты, тестирования;
- Конкурсы, викторины.

Дидактические материалы:

Таблицы, памятки, специальная литература, мультимедийные материалы.

2.6 Список использованной литературы

Список литературы для педагога

1. Белорусова В. В. Воспитание в спорте. М: ФиС, 1974.
2. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвещение, 1976.
3. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС, 1987.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС, 1976.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1967.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.

7. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000.
8. Программа для детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских школ олимпийского резерва. М: Просвещение, 2004.
9. Урок физической культуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1. М: Советский спорт, 2002.
10. Яхонтов Е. Р. Индивидуальная подготовка баскетболистов. М: ФиС, 1975.
11. Яхонтов Е. Р., Генкин З. А. Баскетбол. М: ФиС, 1978.

Список литературы для воспитанников

1. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС, 1967.
2. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.: ТВТ Дивизион, 2017.
3. Яхонтов Е. Р., Кит Л. С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. М: ФиС, 1981.

Список литературы для родителей

1. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010.
2. Джон Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: ФиС, 2013.