

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 с.п. Троицкое»

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от  
28.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Методист регионального  
модельного центра РИ  
Л.Х.Булгучева Л.Х.Булгучева

УТВЕРЖДЕНО  
Директор ГБОУ  
№2



с.п.  
Ахриева З.З.  
от  
20 г. №

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: стартовый, базовый  
Вид программы: модифицированная  
Тип программы: разноуровневая  
Срок реализации: 2 год (216 часов)  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Форма обучения: очная

Автор программы педагог дополнительного образования Газдиев Ж.М.

с.п. Троицкое, 2024г.

## Содержание

### **Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»**

1. Пояснительная записка.
2. Цель и задачи программы.
3. Содержание программы.
4. Планируемые результаты

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

1. Календарный учебный график.
2. Условия реализации программы
3. **Методические материалы**
4. Формы аттестации и оценочные материалы
5. Список литературы

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1. Пояснительная записка**

#### **Новизна и целесообразность программы.**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем во время игры позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Программа по баскетболу представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации. В части занятий «Баскетбол» для детей в возрасте от 11 до 17 лет на практике реализуются принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 ФЗ №80. Игра в баскетбол оказывает большое влияние на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

**Направленность программы** физкультурно-спортивная.

#### **Нормативная литература**

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является актуальной, востребованной учащимися среднего и старшего школьного возраста (11-17 лет). Она разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

- Конвенции о правах ребенка (Ст. 28; Ст. 29).
- Конституции РФ (Ст. 43).
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (Ст.2 п.9, п.25, п.28; Ст. 75 п.2, п.4; Ст.12 п.4, п. 5; Ст.28 п.3, п. 6; Ст.13 п.1).
- Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. №1726-р).
- Гражданского кодекса РФ.
- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" на 2013 - 2020 годы.
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (п. 9, п.10, п. 17).
- Письма Минобрнауки России от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
- Приказа Минобрнауки России от 28.12.2010 г. №2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
- Федерального закона "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ.

**Актуальность программы.**

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.

**Отличительной особенностью** дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение такого динамичного вида спорта, как баскетбол.

**Адресат программы:** программа ориентирована на обучение детей с 11 до 17 лет. Программа составлена с учетом особенностей среднего и старшего школьного возраста. Для эффективной реализации программы следует учитывать, что характерной чертой возраста 11-13 лет является любознательность, пытливость ума, стремление к большому количеству информации, при этом часто забывая, что знания надо систематизировать.

**Практическая значимость:** для школьника-подростка в качестве ведущей роли выступает общественно полезная деятельность в разнообразных формах, в русле которой происходит личное общение со сверстниками и очень важное общение с представителями другого пола. Внеурочная деятельность становится тем самым активным процессом, который содействует индивидуализации подростка. В особенностях выбора средств, способов этой деятельности он утверждает себя. В возрасте 13-17 лет главной ценностью является система отношений со сверстниками, взрослыми, подражание осознаваемому или бессознательно следуемому «идеалу», устремленность в будущее. Ближе к старшему школьному возрасту начинает происходить формирование мировоззрения, самостоятельности суждений, повышенные требования к моральному и физическому облику человека, формирование адекватной самооценки, стремление к самовоспитанию и самостоятельности. Для каждой возрастной группы каждого модуля разработаны свои рекомендации по образовательному процессу (домашнее задание, контроль учащихся, консультирование по возникающим вопросам тренировочного процесса, который они осуществляют самостоятельно). В ходе учебного процесса педагог корректирует задания в соответствии с индивидуальными результатами и потребностями каждого обучающегося.

В группе первого года обучения занимаются дети от 11 до 13 лет, в группе второго года обучения занимаются дети от 13 до 17 лет.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Программа рассчитана на 2 года обучения: в группе 1-го года обучения 3 раза в неделю по 1 ч., в год 108ч.; второго года обучения – 3 раза в неделю по 1 часу, в год 108ч.; 1 учебный час составляет 45 минут.

**Форма обучения:** очная.

**Объем общеразвивающей программы** (общее количество учебных часов (144ч) рассчитан на 1 год обучения. В обучении применяется групповая форма с индивидуальным подходом, закрепление и проверку полученных знаний и навыков.

**Количество обучающихся в группе:** 15 человек.

### **Уровни программы:**

Программа разноуровневая, предусматривает стартовый и базовый уровни. *Стартовый уровень* предполагает обеспечение обучающихся общедоступными и универсальными формами организации учебного материала, минимальную сложность предлагаемых теоретических и практических заданий, приобретение первоначальных умений и навыков. Модули *базового уровня* предполагают углублённое изучение модуля, умение выполнять задания самостоятельно, в соответствии со своими возможностями, а также умение работать в группе.

## **2. Цели и задачи программы.**

***Цель программы:*** обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

### **1. Образовательные:**

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

### **2. Развивающие:**

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательный потенциал

### **Воспитательные цели**

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**3 Содержание программы**  
**Учебный план всех годов обучения**

Год обучения	Количество часов			Формы контроля и аттестации
	Теория	Практика	Всего	
1	Стартовый уровень			Наблюдение, опрос, выполнение практических заданий.
	10	98	108	
2	Базовый уровень			Наблюдение, тестирование, выполнение практических заданий.
	13	95	108	
Итого за 2 года:			216	

**Учебные планы и содержание программы.**

**Учебный план первого года обучения**

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Беседа
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	2	1	1	Викторина
III.	Общефизическая подготовка.	8	1	7	Весёлые старты
IV.	Технические действия:	68	6	62	Игровые задания
1.	Стойки и перемещения баскетболиста.	7	1	6	
2.	Передачи мяча.	7	1	6	
4.	Ловля мяча.	19	1	18	
5.	Ведение мяча.	5	1	4	

6.	Броски в кольцо.	7	1	6	
7.	Подвижные игры.	27	1	26	
V.	Игровая деятельность.	24	1	23	Товарищеская игра
<b>ИТОГО:</b>		<b>108</b>	<b>10</b>	<b>98</b>	

### Содержание тем и разделов.

#### I. Вводное занятие

##### Теория:

Знакомство с детьми. Беседа на тему «Здоровье». Правила техники безопасности во время занятий. История развития баскетбола.

##### Практика:

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

#### II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

##### Теория:

Теоретические сведения об основных видах движений.

Правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Нагрузка и отдых, как важнейшие элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.

#### III. Общефизическая подготовка.

##### Теория:

Беседа на тему «Физические упражнения - путь к долголетию, здоровью, работоспособности». Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Основные правила гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания.

##### Практика:

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

#### IV. Технические действия

##### Теория:

Основные правила игры в баскетбол. Влияние баскетбола на организм человека. Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий. Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

##### Практика:

*Стойки и перемещения* баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

*Остановки:* «прыжком», «в два шага».

*Передачи мяча:* 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

*Ловля мяча:* 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

*Ведение мяча:* на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением

направления, с поворотами.

*Броски в кольцо:*

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

*Подвижные игры:* «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

#### **V. Тактические действия.**

*Теория:*

Знакомство с основами тактики игры в баскетбол, основными приёмами самоконтроля.

*Практика:*

*Игра в защите:* индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

*Игра в нападении:* открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

#### **VI. Игровая деятельность.**

*Теория:*

Беседы на темы: «Личность и коллектив», «Духовный мир человека». Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу.

*Практика:*

Самостоятельные решения игровых ситуаций. Игры на первенство ОУ.

#### **VII. Воспитательные мероприятия.**

*Теория:*

Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

#### **VIII. Повторение.**

*Практика:*

Закрепление пройденного материала. Выполнение заданий разной степени сложности, которые позволят диагностировать знания учащихся.

#### **IX. Итоговое занятие Практика:**

Выполнение контрольных упражнений: бег 20м., высота подскока (см.), ведение мяча 20м. (сек.), штрафные броски из 10 раз, броски в движении после ведения из 5 раз, броски с точек из 20 раз.



### Учебный план второго года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие.	3	1	2	
II.	Общеспортивная подготовка.	7	1	6	Спартакиада
III.	Технические действия:	82	9	73	Эстафета
1.	Стойки и перемещения.	5	1	4	
2.	Остановки.	5	1	4	
3.	Передачи мяча.	16	1	15	
4.	Ловля мяча.	20	1	19	
5.	Ведение мяча.	9	1	8	
6.	Броски в кольцо.	9	1	8	
7.	Проходы:	7	1	6	
	- «из положения спиной к щиту»	4	1	3	
	- «с поворотом и переводом мяча»	3		3	
8.	Подвижные игры.	4	1	3	
IV.	Тактические действия:	14	2	12	Разбор комбинаций
1.	Игра в защите.	7	1	6	
2.	Игра в нападении.	7	1	6	
VII.	Итоговое занятие.	2	-	2	Зачет
<b>ИТОГО:</b>		108	13	95	

#### Содержание тем и разделов.

##### I. Вводное занятие

###### Теория:

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем. Беседа на тему «Как заниматься спортом без ущерба здоровью». Ведущие спортсмены и тренеры.

###### Практика:

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

## **II. Общефизическая подготовка.**

*Теория:*

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

*Практика:*

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

## **III. Технические действия**

*Теория:*

Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

*Практика:*

Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач»,

«Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

#### **IV. Тактические действия.**

*Теория:*

Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

*Практика:*

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Индивидуальные действия: противодействие броскам в прыжке; держание центрального игрока; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Групповые действия: проскальзывание; противодействие "тройке", скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты личной системы защиты.

Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций: для центрального игрока - проходы из положения спиной к щиту, броски крюком, в прыжке с поворотом, добивание мяча с передачи и после отскока, перемещения при выборе позиции, ловля мяча при одновременном контроле за действиями опекающего, скрытие передачи мяча и т.п.; для крайнего нападающего - проходы по лицевой, "сбрасывание" мяча при проходах, скрытие передачи, проход с поворотом и переводом мяча и др.

#### **V. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:*

Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

*Практика:*

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному) в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падения на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.

#### **VI. Участие в соревнованиях.**

*Теория:*

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

*Практика:*

Участие в соревнованиях различного уровня.

#### **VII. Повторение.**

*Практика:*

Систематизация знаний, полученных при изучении определенной темы или раздела.

#### **VIII. Итоговое занятие.**

*Практика:*

Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных состязаний.

### **Календарно-тематический график (1-й год)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	Техника безопасности на занятиях. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	3	
2.	Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номера». Понятие режим дня.	4	
3.	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Подвижная игра.	4	
4.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	4	
5.	Физическая культура и спорт в России. Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Третий лишний».	4	
6.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.	4	
7.	Выполняют комплекс физических упражнений на развитие силы. Подвижная игра «Рывок за мячом»	5	
8.	Игры «Бег пингвинов».	5	
9.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай - поймай». История возникновения баскетбола	4	
10.	Бросок мяча снизу на месте; Ловля мяча на месте.	4	

	Игра «Бросай - поймай». Правила игры в баскетбол		
11.	Игра «Передай – садись».	4	
12.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Кто меткий?».	5	
13.	Игра «10 передач».	5	
14.	Игра «Нападают пятерками».	5	
15.	Начать обучение передвижению в стойке баскетболиста. Подвижная игра «Затейники».	4	
16.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай - поймай».	4	
17.	Ведение мяча на месте. Ловля в движении. Игра «Десять ударов с передачей».	4	
18.	Ведение мяча на месте. Ловля в движении. Эстафета с ведением и броском мяча в корзину.	4	
19.	Техника безопасности на занятиях. Начинают обучение ловле и передаче мяча в парах, тройках. Игра «Мяч среднему».	5	
20.	Продолжают обучение ловле и передаче мяча в парах, тройках. Игра «Восьмёрка на месте». Умеют владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	4	
21.	Баскетбольная стойка, передача мяча	5	
22.	Ловля двумя руками, остановка в два шага	5	
23.	Физическая культура и спорт в России. Защитная стойка. Ведение - остановка	4	
24.	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	4	
25.	Баскетбол при игре в одну корзину (2х2)	5	
26.	Итого	108	

#### Календарно-тематический график (2-й год)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
27.	Техника безопасности на занятиях. Чередование ходьбы и бега. Обычный бег. Бег с ускорением.	2	
28.	Скоростные рывки из разных положений.	3	
29.	Прыжки, повороты, перемещение с заданием. Прыжки, повороты вперед, назад.	3	
30.	Техника поворотов в движении	3	
31.	Перемещение, передачи во встречном движении, броски после ведения.	2	
32.	Состояние и развитие баскетбола в России. Эстафеты с ведением и броском мяча в корзину.	3	
33.	Штрафной бросок. Бросок мяча после ловли и ведение.	4	
34.	Передача мяча со сменой мест в движении	4	

35.	ОРУ в движении. Учебная игра (по упрощенным правилам).	4	
36.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте	4	
37.	Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски.	4	
38.	Учебная игра в 1 корзину. Ведение-остановка	3	
39.	Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги.	4	
40.	Остановки в движении: одной ногой, двумя ногами.	4	
41.	Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	3	
42.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ	4	
43.	Владение мячом, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	4	
44.	Учебная игра. ОРУ в движении. Закрепление пройденного материала.	4	
45.	Повороты на месте и в движении, вперед и назад.	3	
46.	Ловля мяча двумя руками на месте	3	
47.	Разбор распространенных ошибок при ведении мяча. Закрепление пройденного материала. Учебная игра.	3	
48.	Ловля мяча двумя руками в движении	4	
49.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	3	
50.	Учебная двухсторонняя игра в мини баскетбол	4	
51.	Ловля мяча одной рукой в движении	3	
52.	Ловля мяча одной рукой при встречном движении	3	
53.	Гигиена, контроль нагрузок, профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Передача мяча двумя руками сверху	4	
54.	Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	3	
55.	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	3	
56.	Передача мяча двумя руками в прыжке	3	
57.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Передача мяча снизу на месте. ОРУ.	4	
58.	Контрольные соревнования по баскетболу	3	
59.	Итого	108	

#### 4. Планируемые результаты

##### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса к физическому развитию, к занятиям спортом, баскетболом;
- накопление необходимых знаний, а также умение использовать занятия баскетболом для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- достижение лично значимых результатов в физическом развитии

- (выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных качеств;
- развитие реакции на движущийся объект, быстроты мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях ситуациях, концентрации внимания и распределение внимания;
  - формирование личностных качеств юных баскетболистов: активности, настойчивости целеустремлённости, трудолюбия, самостоятельности;
  - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.

**Предметные результаты:**

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в баскетболе, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности при выполнении тренировочных заданий;
- приобретение первоначальных знаний, умений и навыков в работе с мячом;
- умение применять специальную терминологию в баскетболе;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

**Метапредметные результаты:**

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений на базе овладения упражнениями с мячом в различных спортивных играх;
- использование баскетбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- умение играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- умение соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по баскетболу;
- умение выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения, упражнения на формирование осанки.

**Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»**

**1. Календарный учебный график.**

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Группы по годам обучения		Формы контроля
		1 год	2 год	
1.	Время проведение занятий	Согласно учебному расписанию		
2.	Количество учебных недель	36	36	

3.	Количество учебных дней	72	72	
4.	Количество часов в неделю	2	2	
5.	Количество часов на учебный год	144	144	
6.	Количество недель в I полугодии	16	16	
7.	Количество недель во II полугодии	18	18	
8.	Начало занятий	1 сентября 2024	1 сентября 2024	Наблюдение, входная и текущая диагностика. Сдача нормативов.
9.	Окончание занятий	31 мая 2025	31 мая 2025	Наблюдение, анализ, итоговая аттестация. Сдача нормативов

## 2. Условия реализации программы

### **Материально-техническое обеспечение**

- > Помещение спортзала (баскетбольная площадка).
- > Баскетбольные мячи - 10 шт.
- > Баскетбольный щит - 4 шт.
- > Скакалки - 10 шт.
- > Стойки - 4 шт.
- > Секундомер - 1 шт.
- > Стойки для обводки - 4 шт.
- > Гимнастические скамейки - 6 шт.
- > Гимнастические маты - 6 шт.
- > Гантели, гири различной массы - 10 шт.
- > Рулетка - 1 шт.
- >

### **Информационное обеспечение:**

1. Российская Федерация Баскетбола.
2. Сайт «Я иду на урок физкультуры».
3. «Физическая культура» научно-методический журнал.

### **Методические:**

- Образовательная программа.
- Конспекты занятий.
- Печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация).
- Создание банка комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.
- Сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений.
- Внедрение новых форм работы.
- Видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы).



- Конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.
- Получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

**Кадровое обеспечение:**

Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе обязан знать приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

### 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- в) выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Для определения исходного уровня и динамики общей физической подготовленности обучающихся проводится следующий комплекс контрольных упражнений:

- бег 30 м.;
- прыжок в длину с места;
- бег 1000 м.; вис на перекладине на согнутых руках; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Оптимальный уровень физической подготовленности очень важен для совершенствования мастерства, уровень результатов баскетболистов всех возрастов по каждому тестовому заданию не должен быть ниже приведенных в таблицах.

**Нормативные требования по физической подготовке.**

Группы.	Прыжок в длину с места (см.).		Высота подскока (см.), (по Абалакову)		Бег 20 м. (с.)		Бег 40 с. (м.)		Бег 300 м. (для ГНП) Бег 600 м. (для УТГ)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год обучения	160	155	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2-й год обучения	174	160	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15

**Нормативные требования по технической подготовке.**

Группы.	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
ГНП-1	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	20	10
ГНП-2	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	40	30

**Указания к выполнению контрольных упражнений указаны в приложении к программе**

#### 4. Методические материалы

Ведущим принципом является дифференцированный подход, дозирование нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

На занятиях занимающиеся должны освоить основные умения и навыки, входящие в программу по физической культуре для школьников, а также научиться использовать данные самоконтроля для определения состояния здоровья. Указанные задачи необходимо решать с учетом возраста, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

**Занятия должны содействовать:**

- укреплению здоровья, повышению функциональной готовности к выполнению физических нагрузок;
- правильному физическому развитию и закаливанию организма;
- развитию физических качеств;
- повышению физической и умственной работоспособности;
- освоению основных двигательных умений и навыков;
- постепенной адаптации организма к воздействию физических нагрузок;
- формированию умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- формирование правильной осанки.

Учебный материал программы делится по годам обучения - строго с учетом особенностей каждой возрастной группы.

Занятия условно делятся на два периода: подготовительный и основной.

Подготовительный период обычно занимает 1 – 1, 5 месяца. Его задачи: постепенная подготовка сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма к выполнению физической нагрузки; воспитание потребности в систематических

занятиях физическими упражнениями; освоение быстрого навыка подсчета ЧСС; обучение элементарным правилам самоконтроля.

В подготовительный период рекомендуется выполнять ОРУ, способствующие формированию правильной осанки, упражнения в равновесии, элементы спортивных и подвижных игр малой интенсивности, легкая атлетика и кроссовая подготовка (ходьба с чередованием бега), прогулки на свежем воздухе от 1 до 3 км.

Длительность основного периода обучения зависит от подготовленности организма учащихся переносить нагрузки, от состояния их здоровья, пластичности и подвижности нервной системы. Этот этап предшествует переводу школьника в специализированные спортивные секции. В содержание занятий этого периода постепенно включаются все упражнения, входящие в программу по физической культуре.

При работе с группой используются такие формы занятий как: беседа, игра, индивидуальные и групповые занятия.

В процессе занятий применяются методы: соревновательный, целостный показ, от простого к сложному, проблемный и другие.

## 5. Список литературы:

### Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. - 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999. - 256 с. с илл.
3. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста/ Б. Гатмен, Т. Финнеган/ пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. - Москва, Смоленск, 2012.
6. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - Москва «Академия», 2008.
8. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. - 62 с.
9. Собянин Ф.И.: Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении. - М.: Дрофа, 2007. - 85 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп, 2007. - 134 с.

### Для детей:

1. Гатмен Б., Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ, 2007. - 100 с.
2. Джерри В., Мейер Д. Баскетбол. Навыки и упражнения. - М.: АСТ, 2006. - 217 с.
3. Костикова Л.В. Баскетбол. Азбука спорта - М.: ФиС, 2002. - 135 с.
4. Сортэла Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. - М., 2005, 240 стр., ил.

5. Чернова Е.А., Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов. - Москва, 2003. - 102 с.
6. Чернова Е.А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. - Москва, 2001. - 130 с.

### *Аннотация*

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации. В части занятий «Баскетбол» для детей в возрасте от 11 до 17 лет на практике реализуются принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 3 ФЗ №80.

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разно уровневая стартового и базового уровней.

Возраст обучающихся 11-17 лет.

Программа рассчитана на 2 года обучения: в группе 1-го года обучения 2 часа (2 занятия) в неделю, 68 часов в год; в группе 2 года обучения 2 часа (2 занятия) в неделю, 68 часов в год.

По форме обучения очная.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное

развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни.