

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» г. ПЕЧОРА**

РЕКОМЕНДОВАНО  
методическим советом  
Протокол № 5  
от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 4  
«28» мая 2021 г.  
Директор МАУ ДО «ДДТ»

**Дополнительная общеобразовательная - дополнительная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Срок реализации: 3 года.  
Возраст учащихся: 9-17 лет.

Составитель: Пугач Олеся Валерьевна,  
педагог дополнительного образования.

г. Печора  
2021 г.

## **Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты».**

### **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Нормативно-правовые документы,** на основании которых разработана дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа:

- Федерального Закона от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарные правила 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г.;
- приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» от 01.06.2018 года № 214-п;
- Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 19 сентября 2019 г. № 07-13/631 «Рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми»;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Дом детского творчества» г.Печора.

**Актуальность программы.**

Формирование привычек здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие баскетбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей.

Баскетбол, как нельзя лучше формирует установку на здоровый образ жизни, на бережное отношение к своему здоровью.

Регулярные занятия баскетболом способствует всестороннему развитию учащихся, развитию таких физических качеств, как быстрота, ловкость, скоростная и силовая выносливость, а также содействует воспитанию морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, настойчивости, способности к преодолению трудностей и нравственному воспитанию.

Баскетбол приспособлен для распространения его в спортивных залах и на свежем воздухе, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения нации.

**Новизна** данной программы заключается в её комплексном планировании. Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в играх.

### **Педагогическая целесообразность.**

С помощью занятий по баскетболу у учащихся, можно развить, не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера как: взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам. Занятия позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

### **Адресат программы:**

Возраст учащихся: 9-17 лет.

Специальных требований при наборе в группы объединения не предъявляется, ребёнок поступает на основании желания и заявления от родителя, а также справки от врача о разрешении к допуску заниматься баскетболом. Число детей одновременно находящихся в группе от 7 до 30 человек.

В группы 2 и 3 годов обучения могут быть зачислены учащиеся, не занимающиеся в группе 1 года обучения, но успешно прошедшие собеседование и проверочное задание.

**Вид программы по уровню освоения:** уровень освоения – базовый.

**Срок реализации программы 3 года:**

- 1 год обучения;

- 2 год обучения;

- 3 год обучения.

**Объем программы:**

Год обучения	Часы в неделю	Количество недель в году	Всего в год
1	2	36	72
2	2	36	72
3	2	36	72
		Всего:	216

### **Периодичность реализации программы:**

Год обучения	Продолжительность занятий в неделю	Периодичность занятий в неделю	Количество занятий в неделю
1	2 часа	1 раз	2 часа
2	2 часа	1 раза	2 часа
3	2 часа	1 раза	2 часа

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Списочный состав формируется по возрастным особенностям:

9 – 11 лет; 11 – 14 лет; 15 – 17 лет.

В объединении могут обучаться девочки и мальчики.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей учащихся. Основной формой является практическое занятие. Оно проводится по общепринятой структуре согласно расписанию.

Продолжительность занятий: для детей в возрасте 9 лет составляет – 1 занятие по 40 минут с 10 минутным перерывом. Продолжительность занятий: для детей среднего и старшего возраста: 1 занятие по 45 минут с 10-минутным перерывом между ними для отдыха и проветривания помещения.

Основная форма работы игровая, тренировки, соревнования.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий баскетболом.

#### **Задачи обучающие:**

- ознакомить детей с правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в баскетбол;
- обучить игре в баскетбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по баскетболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- обучить знаниям теоретических сведений о баскетболе;
- ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами игры.

#### **Задачи развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей баскетбола;
- развивать интерес к баскетболу как виду спорта.

#### **Задачи воспитательные:**

- формировать волевые и моральные качества;
- воспитывать положительные отношения к физической культуре в целом;
- воспитывать у учащихся целеустремленность, стремление к достижению цели;
- формировать интерес к активному и здоровому образу жизни;
- воспитывать у детей чувство коллективизма, толерантности.

### **Содержание программы**

**Содержание программы первого года обучения «Основы баскетбола».**

**На 1 году обучения** учащиеся будут иметь представление о правилах игры по баскетболу. К концу учебного года научатся играть по правилам. Получив начальные знания и умения, учащийся может перейти на последующий год обучения для совершенствования игры в баскетбол, а также использовать свои знания в других спортивных кружках.

**Цель:** Воспитание интереса у детей к спорту через игру в баскетбол, укрепление здоровья, развитие физической активности.

#### **Обучающие задачи:**

- научить правилам розыгрыша стандартных положений;
- научить выполнять технические и тактические приёмы игры;
- обучить игре в соревновательный баскетбол;
- формировать знания правил личной гигиены спортсмена.

#### **Развивающие задачи:**

- развивать потребность к занятию спортом, к здоровому образу жизни;
- развивать тактические действия игры в нападении;
- развивать умение составлять свой распорядок дня;
- развивать коммуникативные способности общения в коллективе, умения объективно оценивать свои возможности.

**Воспитательные задачи:**

- формирование позитивного отношения к окружающим людям;
- воспитание трудолюбия, бережного отношения к своему здоровью.

**Учебный план первого года обучения**

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование
2	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	8	-	8	Устный опрос
3	Техническая подготовка	2	44	46	Зачёт
4	Тактические действия	2	8	10	Зачёт
5	Специальная физическая подготовка	2	20	22	Зачёт
6	Общая физическая подготовка	2	38	40	Зачёт
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	2	8	10	Соревнование
8	Контрольные игры	-	4	4	Зачёт
10	Итоговое занятие	-	2	2	Игра.
	<b>Итого объём программы</b>	19	125	144	

**Содержание.**

**Вводное занятие (2 ч.).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Знакомство с группой.

**Тематический цикл (8 ч.).**

**Тема 1.** Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

**Тема 2.** Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем.

**Тема 3.** Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

**Тема 4.** Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям спортом, предупреждение травм при физкультурно-

спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Гигиена тренировочного процесса.

**Тема 5.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Оборудование и инвентарь, применяемые в процессе соревнований и тренировки в баскетбол. Тренажерные устройства, технические средства.

**Тема 6.** Спортивные соревнования, их организация и проведение. Правила соревнований в баскетбол.

**Тема 7.** Основы техники и тактики баскетбол. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

**Тема 8.** Основы методики обучения физическим упражнениям, технике и тактике баскетбол. Планирование и контроль в процессе спортивно-оздоровительных занятий.

**Техническая подготовка (46 ч.).** Теория (2 ч.). Основы технической подготовки.

**Техника передвижений.** Все способы перемещения в сочетании с другими приемами игры: а) передвижение с изменением направления движения нападающего и защитника; б) сочетание рывков с финтами; в) передвижение парами в нападении и защите.

Упражнения для совершенствования:

- Бег с обходом змейкой бегущих в колонне, начиная с конца колонны.

- Бег навстречу идущей или бегущей колонне змейкой, обегая одного игрока слева, а другого - справа.

- Бег в группах по 4 человека. Последний игрок после рывка влево обегает зигзагом впереди бегущих.

- Построение в колонну, дистанция 1,5-2 м, рассчитываться на первый-второй, бег в медленном темпе, а) по сигналу вторые номера делают рывок, обгоняют своих партнеров по паре, становятся впереди них и продолжают бег; то же выполняют первые номера; б) то же, но сначала выполнить финт на уход в одну сторону, а затем сделать рывок в противоположную; в) то же, но выполнить финт на уход в одну сторону, финт на уход в другую, а рывок сделать в первоначальном направлении.

**Техника ловли и передачи мяча. Передача мяча одной рукой снизу.** Применяется на близкие и средние расстояния в тех случаях, когда защитник находится в высокой стойке и готов перехватить верхнюю передачу. Для выполнения передачи мяч держат двумя руками, ноги сгибают, одну ногу выставляют вперед, туловище также наклоняют вперед. Если защитник находится слева, игрок должен передать мяч правой рукой; левая нога при этом находится впереди, укрывая мяч от защитника. Игрок отводит мяч к правому бедру, левой кистью захватывает мяч спереди, а правой придерживает мяч сзади. С одновременным переносом тяжести тела на левую ногу он выпускает мяч. Правой рукой сопровождает мяч.

**Передача мяча одной рукой сбоку.** Замах осуществляется отведением руки с мячом в сторону - назад и поворотом туловища. Далее рука выносится вперед в плоскости, параллельной площадке. Направление передачи определяется заключительным движением кисти и пальцев.

Упражнения для совершенствования:

- Построение во встречные колонны по 3-4 человека на расстоянии 5-6 м. Передачу партнеру делают одной рукой снизу так, чтобы мяч катился по полу.

- То же, но передачу выполняют с шагом вперед и мяч передают партнеру на грудь.

- То же, но передачи делают одной рукой снизу при выходе партнера навстречу.
- Стоя левым боком к стене, выполнять передачи правой рукой в стену так, чтобы мяч отскакивал вперед. Ловить мяч и сразу переводить его за спину.
- Стоя лицом к стене в 2—3 м в параллельной стойке, выполнять передачи поочередно правой и левой рукой из-за спины в стену. Ловить мяч двумя руками.

**Техника ведения мяча.** Игрок с мячом может поразить корзину броском со средней и дальней дистанции, а также пройти под корзину с ведением. Для этого он должен освоить **приемы обыгрывания защитника:** вышагивание, скрестный шаг, поворот (рис. 1).

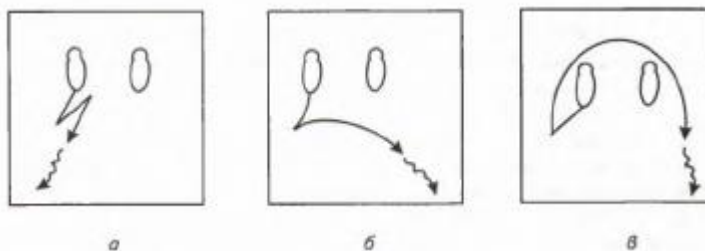


Рис. 1. Приемы обыгрывания защитника:  
а - вышагивание, б - скрестный ход, в - поворот

**Вышагивание** (рис. 1, а). Нападающий делает игровой шаг вперед, вынуждая защитника отступить, затем начинает движение назад, провоцируя движение защитника вперед. Затем делает длинный шаг вперед в первоначальном направлении и начинает ведение.

**Скрестный шаг** (рис. 1, б). Нападающий делает шаг вперед - в сторону (финт на проход), заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко отталкивается от пола поставленной ногой, делает ею скрестный шаг и начинает ведение в другом направлении.

**Поворот** (рис. 1, в). Нападающий делает шаг вперед - в сторону, заставляя защитника сместиться в направлении прохода, затем резко выполняет быстрый поворот назад, выпускает мяч в пол и начинает ведение дальней от защитника рукой.

Для изменения направления во время ведения чаще всего используется **перевод мяча перед собой**. В тот момент, когда нога, одноименная со стороны ведения, ставится на пол, выполняется сильный толчок в сторону другой ноги. Кисть ведущей руки накладывается на мяч снаружи и посылает его поперек туловища в сторону другой ноги. Далее выполняется шаг в новом направлении.

Упражнения для совершенствования:

- Вести мяч между препятствиями дальней от них рукой.
- Вести мяч вокруг препятствия как можно быстрее.
- То же, но препятствие обводится то с одной, то с другой стороны поочередно правой и левой рукой.
- Площадка разделена поперек на 4 части. Игроки на лицевой линии с мячами. Челночное ведение мяча, кто быстрее достигнет противоположной лицевой линии.

**Техника бросков мяча. Бросок одной и двумя руками в прыжке** (рис. 2). Этому способу следует уделять основное внимание. Перед выполнением бросков нужно

стараться сделать обманное движение, броски выполнять после остановки, ведения мяча или после комплекса приемов.

**Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого и среднего расстояния** (рис. 3) совершенствуются преимущественно в следующих сочетаниях с другими техническими приемами: 1) финт на проход - проход под щит - бросок; 2) финт на бросок - проход - бросок в прыжке; 3) финт на рывок - рывок - ловля мяча в движении - бросок.

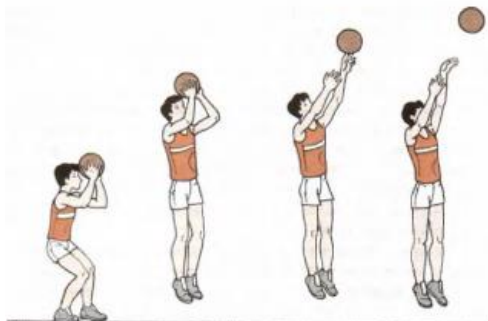


Рис. 2. Бросок в прыжке

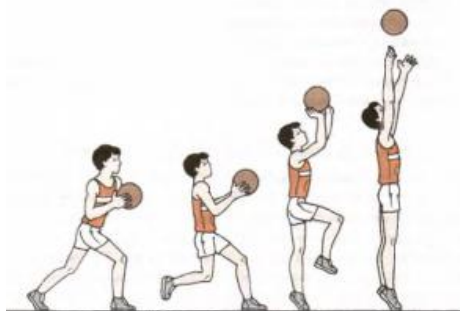


Рис. 3. Бросок после двух шагов в прыжке

Упражнения для совершенствования:

- Пара игроков с мячом стоит в 5-6 м от щита. Поочередно каждый выполняет броски в движении или после ведения в двухшажном ритме или в прыжке. После броска игрок сам подбирает мяч и передает партнеру.

- То же, но игрок, передав мяч партнеру, бежит к нему и выполняет роль защитника. Игрок с мячом после финта на проход или бросок выполняет проход и бросок по корзине.

- То же, но свободный игрок сначала делает рывок к щиту, получает мяч от партнера с наскоком на две ноги, выполняет финт с последующим уходом и броском.

- Броски с 5-7 точек по кольцу радиусом 4-5 м. После броска игрок сам подбирает мяч и добивает его в корзину. За попадание с точки - 2 очка, добивание мяча - 1 очко. За определенное время нужно набрать наибольшее количество очков.

**Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций** выполняются преимущественно **одной и двумя руками от головы**. Эти броски целесообразно применять при плотной опеке противника. Мяч перед выпуском держится высоко, и это заставляет защитника подходить ближе к нападающему, тем самым последнему легче производить уход.

Упражнения для совершенствования:

- Два игрока становятся в 3-4 шагах один от другого на расстоянии 5-6 м от щита. Против них находится защитник. Передавая мяч друг другу, нападающие выбирают удобный момент для броска в корзину.



- Перед щитом колонна из 3-5 человек. Направляющий бросает мяч в корзину, бежит, чтобы его подобрать и добить.

- В парах - броски с разных точек. На площадке отмечается 5 точек в 5-6 м от щита. Каждый игрок должен быстрее забросить мяч с каждой из этих точек одной рукой от головы.

- То же двумя руками от головы.

**Штрафной бросок** выполняется преимущественно **одной и двумя руками от головы**. Перед броском нужно расслабиться, опустить руки, можно 1-3 раза ударить мячом в пол, глубоко вдохнуть и выдохнуть, сосредоточить внимание на передней точке дужки корзины и выполнить бросок. Туловище и руки при броске как бы тянутся к корзине. Бросок заканчивается движением кистей и пальцев.

Упражнения для совершенствования:

- Броски сериями, по 5— 10 в каждой, одной рукой от головы.

- Броски двумя руками от головы в кольцо.

- Броски до промаха. Варианты:

а) кто больше попадет с определенного числа попыток;

б) кто быстрее сможет попасть определенное число раз;

в) каждый игрок выполняет по одному штрафному; тот, кто промахнулся, выбывает из игры.

- В парах, тройках — командные броски. Игроки каждой команды выполняют броски сериями по два. Побеждает команда, первой набравшая условное количество очков, например 10.

**Техника защитных действий. Вырывание и выбивание** - это основные приемы овладения мячом.

Известны два способа вырывания: рывком на себя и толчком на противника вперед-вниз. Первый способ осуществляется так: захватив мяч с двух сторон, быстрым движением сделайте сильный рывок на себя, не разгибая рук и с одновременным поворотом туловища спиной к противнику. Вырывать мяч надо так, чтобы направление рывка совпадало со стороной, свободной от захвата противника. Выполняя вырывание вторым способом, одновременно с захватом игрок как бы наваливается на мяч, толкая его в свободную от захвата противника сторону, движением вперед-вниз и с одновременным поворотом туловища спиной к сопернику.

Выбивание применяется во всех случаях, когда игрок, стоя на месте, удерживает мяч, перемещая его или ведя. Выбивание из рук производится резким, коротким движением руки, ребром кисти с плотно сжатыми пальцами. Удар наносится по мячу сверху или снизу по свободному от захвата месту. Выбивание при ведении мяча осуществляется следующим образом: отступая перед противником, ведущим мяч, и слегка пропустив его вперед, выбить мяч боковым движением руки.

**Перехват.** С его помощью можно противодействовать передачам и ведению. При перехвате передачи в момент отрыва мяча от рук противника следует резко выйти вперед, преградив ему путь, и овладеть мячом, поймав его. Перехват при ведении производится так: следуя рядом с противником, ведущим мяч, надо быстрым рывком выйти к мячу в тот момент, когда он находится в свободном полете, перенять ведение, подставив руку для встречи мяча раньше, чем это сделает ведущий.

**Накрывание** - прием, применяемый против броска. Сблизившись с бросающим игроком на расстояние, которое позволит провести прием, быстрым движением накладываете руку на мяч, тем самым мешая произвести бросок.

Техника перемещений и владения мячом:

- Учащиеся делятся на тройки. В каждой тройке выделяется защитник, нападающий и разыгрывающий. Нападающий должен забросить мяч в корзину со средней дистанции или после прохода под щит. Разыгрывающий подыгрывает нападающему, он не имеет права броска по корзине. Защитник препятствует выходу нападающего на свободное место, получению им мяча, ведению, броску по корзине. В случае овладения мячом он становится нападающим.

- Учащиеся делятся на пятерки. В каждой пятерке разыгрывающий, два защитника и два нападающих. Нападающие стремятся выбрать свободное место и забросить мяч в корзину. В случае овладения мячом защитники становятся нападающими.

- Игра 3 x 3 на один щит. Нападающие располагаются треугольником. Игрок с мячом образует вершину треугольника и находится несколько дальше от щита, чем двое его партнеров. Игроки передают мяч по треугольнику, стараясь выбрать свободное место, получить мяч и забросить его в корзину. После неудачного броска нападает команда, овладевшая мячом.

**Тактические действия (10 ч.). Тактическая подготовка.**

**Тактики игры. Командное нападение** строится из взаимодействия двух и трех игроков. Все эти взаимодействия базируются на **трех основных движениях** игрока без мяча: к корзине, к партнеру с мячом, к партнеру без мяча.

**Взаимодействие с заслоном.** Сущность таких взаимодействий заключается в том, что один из нападающих становится вблизи защитника, опекающего одного из партнеров, чтобы преградить ему кратчайший путь преследования уходящего игрока. Это вынуждает его двигаться по более длинному пути, в результате чего нападающий на короткое время освобождается от опеки и атакует корзину. Игрок, поставивший заслон, чаще всего выходит к щиту для поддержания атаки.

**Индивидуальные, групповые и командные действия в защите.** Одним из способов взаимодействия игроков в защите является подстраховка. Она заключается в том, что игроки выбирают место по отношению к своим подопечным, чтобы быть готовыми оказать помощь партнеру в опеке активного игрока с мячом, угрожающего корзине. Подстраховку можно применять как против нападающих, так и против центрального игрока вблизи щита.

**Специальная физическая подготовка (СФП) (22 ч.).** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй - унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития качеств, необходимых при

выполнении подач. Круговые движения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче). Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение руками из-за головы вверх и вперед. То же одной рукой (правой, левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся стоит у самой стенки. Движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу - поднимание рук через стороны вверх, поднимание прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками. Стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), движение правой рукой как при верхней боковой подаче. Соревнование на точность метания малых мячей. Совершенствование ударного движения нападающих ударов по мячу, укрепленному на резиновых амортизаторах. То же, но у тренировочной стенки. Удары выполняют правой и левой рукой с максимальной силой. Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжковые упражнения, описанные ранее, в сочетании с подниманием рук вверх с касанием подвешенного набивного мяча.

#### **Общая физическая подготовка (40 ч.). (ОФП)**

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- Прыжки вверх из упора присев, ноги вперед - в стороны.
- Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой, головой.
- Упражнения с набивными мячами массой 2-3 кг.
- Выполнение рывков на 10-15 м из различных и.п.
- Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с двойным вращением; с максимальной частотой вращения.

Упражнения для развития координационных способностей:

- Вращение мяча вокруг туловища вправо и влево. То же, но выполнить «восьмерку» между ног на месте и в движении.

- Жонглирование двумя мячами:

- а) поочередное подбрасывание двух мячей двумя руками перед собой;
- б) то же, но над головой.

- Ведение на месте и в движении двух мячей попеременно.

- Подбросить мяч над собой, принять упор лежа, встать и поймать его.

- Передачи двух мячей в стену поочередно:

- а) ловля после отскока от пола;
- б) ловля без отскока от пола.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Спортивные игры: волейбол, мини-футбол, ручной мяч.

#### **Планируемые результаты первого года обучения.**

##### **Личностные:**

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятию спортом, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные:**

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре.

**Предметные:**

- знать общие основы баскетбола;
- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции
- иметь представление о технических приемах в баскетболе.

**По окончании первого года обучения, учащиеся знают и умеют:**

1. Общие основы баскетбола;
2. Имеют представление о технических приемах в баскетболе;
3. Умеют правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Умеют играть по упрощенным правилам игры;
5. Владели понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Владели навыками технической подготовки баскетболиста;
7. Знают технику верхних передач;
8. Знают технику передач снизу.

**Содержание программы второго года обучения «Тактика игры».**

Второй год – это определение базовых понятий для решения проблем. Задание усложняется исходя из физических возможностей учащихся. Выполняются упражнения на развитие и укрепление мышц. Изучаются основные понятия групповой игры, изучается история баскетбола.

**Цель:** повышение уровня двигательных и специальных физических качеств, укрепление здоровья, формирование знаний в инструкторской и судейской практике баскетбола.

**Обучающие задачи:**

- научить технике передач мяча по ситуации;
- обучить индивидуальным тактическим действиям;
- формирование знаний об истории возникновения баскетбола;
- формирование знаний в инструкторской и судейской практике баскетбола.

**Развивающие задачи:**

развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

**Воспитательные задачи:**

- развитие морально-волевых качеств: трудолюбие, упорство в достижении цели;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать позитивное отношение к спорту;
- воспитывать чувство товарищества, ответственности.

### Учебный план второго года обучения

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование
2	История развития баскетбола. Выдающиеся мировые спортсмены.	2	-	2	Презентация
3	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	2	-	2	Устный опрос
4	Правила игры. Игровое поле.	2	-	2	Тестирование
5	Техническая подготовка	-	35	35	Зачёт
6	Тактические действия	-	55	55	Зачёт
7	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	20	20	Игра
8	Общая физическая подготовка	-	15	15	Зачёт
10	Контрольные игры	-	4	4	Игра
11	Инструкторская и судейская практика.	2	3	5	Соревнования
12	Итоговое занятие.	2	-	2	
	<b>Итого объём программы</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	<b>144</b>	

#### Содержание.

**Вводное занятие (2 ч.).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы.

**Тематический цикл (6 ч.). Тема 1.** История развития баскетбола. Выдающиеся мировые спортсмены. **Тема 2.** Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Сведения о строении и функциях организма человека. Взаимодействие органов и систем. **Тема 3.** Правила игры. Игровое поле.

**Техническая подготовка (35 ч.).** Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением.

**Тактические действия (55 ч.).** Индивидуальные действия- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

#### **Учебно-тренировочные игры и соревнования (20 ч.).**

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, мини-футбол, гандбол.

**Общая физическая подготовка (ОФП) (15 ч.)** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого

пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекаldывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

#### **Контрольные игры (4 ч.).**

Соревнования с учащимися школ города и района.

#### **Инструкторская и судейская практика (5 ч.).**

Основные правила судейства в баскетболе. Участие в судейской группе.

#### **Итоговое занятие (2 ч.).**

Заключительное занятие. Вручение грамот и дипломов. Задание на летние каникулы.

#### **Планируемые результаты 2 года обучения**

##### **Личностные:**

- сформируется установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятию спортом, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

##### **Метапредметные:**

- правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- правильно восстанавливаться после тренировок;
- правильно составлять свой распорядок дня;
- применять тактические и технические приемы в игре.

##### **Предметные:**

- знать общие основы баскетбола;
- выполнять розыгрыши стандартных положений;
- выполнять базовые технические и базовые тактические приемы игры;
- владеть понятиями терминологии и жестикуляции
- иметь представление о технических приемах в баскетболе.

#### **По окончании второго года обучения, учащиеся владеют знаниями и умениями:**

1. Умеют играть по правилам;
2. Знакомы с техникой верхней прямой подачи мяча;
3. Осваивают технику нападающего удара;
4. Овладевают навыками судейства;

5. Умеют управлять своими эмоциями;
6. Знают методы тестирования при занятиях баскетбола;
7. Знают основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;
8. Научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
9. Овладевают техникой обучения индивидуальным тактическим действиям в защите и нападении.

### **Содержание программы третьего года обучения «Путь к победе»**

Учащиеся ознакомлены с основными правилами игры, отработаны методы и приёмы игры, поэтому последующее обучение – это совершенствование игры, развивающие и укрепляющие упражнения на мышцы. Приобретение судейских знаний игры в баскетбол, укрепление здоровья. Мотивация на достижение результата и продолжение заниматься спортом. Участие в соревнованиях различного уровня. Отработка игры. Отработка судейских умений игры. Анализ и самоанализ игры.

**Цель:** повышение качества игры в баскетбол; развитие личностных качеств.

#### **Обучающие задачи:**

- повысить уровень техники и тактики игры баскетбол;
- совершенствовать комбинационные действия игры;
- обучить умению анализировать свою игру и игру других;
- обучить знаниям судейства игры.

#### **Развивающие задачи:**

- мотивировать и развивать стремление к занятию спортом в дальнейшем;
- развитие и повышение индивидуальной подготовки игрока;
- развить у учащихся основные двигательные качества, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений;
- развитие морально-волевых качеств на занятиях и соревнованиях;
- формирование интереса к соревнованиям;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическим спортом.

#### **Воспитательные задачи.**

- воспитывать у учащихся нравственные и волевые качества, потребность в личном физическом совершенствовании;
- формировать личные качества: трудолюбие, аккуратность, умение планировать своё время и ценить время других;
- воспитывать коммуникативные качества, умение работать в коллективе.

### **Учебный план третьего года обучения**

№	Наименование разделов/модулей	Количество часов			Форма аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда правила ПБ, ПДД.	1	1	2	Собеседование
2	Техническая подготовка	2	30	32	Зачёт
3	Тактические действия		9	9	Устный опрос

4	Специальная физическая подготовка	2	36	38	Тестирование
5	Общая физическая подготовка	-	30	30	Зачёт
6	Учебно-тренировочные игры и соревнования	-	22	22	Зачёт
7	Контрольные игры и испытания.	-	4	4	Игра
8	Инструкторская и судейская практика	-	5	5	Тестирование
9	Заключительное занятие.	2	-	2	
	Всего:	7	137	144	

### **Содержание.**

**Вводное занятие (2 ч.).** Введение в программу. Вводный инструктаж по охране труда: правила ПБ, ПДД. Обсуждение плана работы.

### **Тематический цикл (6 ч.).**

**Тема 1.** Совершенствование технических приёмов.

**Тема 2.** Тренировка - путь к победе.

**Техническая подготовка (32 ч.).** Перемещения: совершенствование навыков перемещения различными способами на максимальной скорости, сочетание с остановками, прыжками, ответные действия на сигналы; сочетание перемещений с имитацией приемов нападения. Передачи мяча: сверху двумя руками в пределах границ площадки; из глубины площадки для нападающего удара, различные по высоте и расстоянию, стоя лицом или спиной в направлении передачи. В прыжке после имитации нападающего удара назад в соседнюю зону; с последующим падением - на точность из глубины площадки к сетке.

### **Тактические действия (9 ч.).**

Индивидуальные действия- выбор места и чередование способов подач, подач на силу и нацеленных в дальнюю и ближнюю зоны; выбор места и подача на игрока, слабо владеющего навыками приема мяча.

### **Специальная физическая подготовка(38ч).**

Бег - приставные шагив колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и пережат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие. Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Упражнения с набивными мячами.

### **Общая физическая подготовка (30 ч.).**

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во



время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходной точки, лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

#### **Учебно-тренировочные игры и соревнования (22 ч.).**

Соревнования с различными учебными заведениями (школы, детские объединения, кружки). Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

#### **Контрольные игры (4 ч.).**

Проверочные игры. Оценивание технической и практической подготовки.

#### **Инструкторская и судейская практика (5 ч.).**

Участие учащихся в судейской комиссии.

#### **Заключительное занятие (2 ч.).**

Подведение итогов. Поощрение. Вручение грамот и дипломов.

#### **Планируемые результаты по программе.**

##### **Личностные:**

- сформирована мотивация к занятию спортом и личностный смысл учения;
- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- развито чувство сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- осознание самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развита установка на безопасный, здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные:**

- владеют способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умеют планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определяют наиболее эффективные способы достижения результата;
- осуществляют взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивают собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные:**

- сформировано представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладели умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знают правила игры и владеют практическими навыками игры баскетбол;
- умеют анализировать свои действия и судейские навыки игры.

**Раздел № 2. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.**

**Организационно-педагогические основы обучения.**

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Начало учебного года	1 сентября	1 сентября	1 сентября
Продолжительность учебного года	36 недель	36 недель	36 недель
Продолжительность занятия	45 минут	45 минут	45 минут
Промежуточный контроль	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря	15 – 25 декабря
Итоговый контроль	май	май	май
Окончание учебного года	31 мая	31 мая	31 мая
Зимние каникулы (праздничные дни)	01.01 – 08.01		
Летние каникулы	С 1 июня		
Летний профильный лагерь	С 01 – 25 июня		

**Условия реализации программы.**

Занятия проводятся в оборудованном светлом хорошо проветриваемом спортивном зале, освещение дневное и искусственное. Помещение с центральным отоплением, с раковиной для мытья рук.

1. Исходя из условий зала выделенного для работы объединения, для учащихся выделены: гимнастические стенки и скамейки в количестве 2 штук; тренировочные мячи – 15 штук; скакалки – 3 штуки; мячи средние - 5 штук; мячи для тенниса - 5 штук; гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) - 5 штук; спортивная резинка - 3 штук.

2. Информационное обеспечение - мультимедийный проектор, экран, ноутбук, колонки, магнитола.

**Формы контроля.**

Опросы, диагностика физкультурно-спортивных, технико-тактических способностей; проведение промежуточных и итоговых зачётов, контрольные занятия, участие в показательных выступлениях, участие в спортивных конкурсах различного уровня, участие в спортивных соревнованиях, участие в составе судейской категории. Текущий, промежуточный, итоговый.

**Оценка знаний и умений по уровням:**

**Высокий:** четкое выполнение полученных знаний в соответствии с требованиями учебной программы, допускаются несущественные ошибки, самостоятельно

исправленные учащимися; учитывается оригинальность, умение применять нестандартный метод решения поставленной задачи. Выполняет самостоятельно, применяет полученные знания в комплексе.

**Средний:** знания по баскетболу излагаются в соответствии с требованиями учебной программы; допускаются отдельные ошибки, не исправленные учащимися, но указаны педагогом; ошибочная подача мяча.

**Допустимый:** изложение полученных знаний не полное; допускаются отдельные существенные ошибки и попытка самостоятельного их исправления или с помощью педагога.

### Оценочные материалы по годам обучения.

#### 1 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1	упражнения на гибкость, ловкость, силу, быстроту, выносливость, скоростно-силовые качества, координационные	контрольное задание	<b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Выполнены все упражнения по заданию <b>Средний уровень- 4 балла</b> Допущены незначительные ошибки при выполнении упражнений <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Упражнения выполняются с помощью педагога.	Бальная система оценивания	Текущий
2	Контрольные задания состоят из теоретических вопросов и практических заданий	Зачет	<b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Выполнил задания практического и теоретического характера. <b>Средний уровень- 4 балла</b> Допущены незначительные ошибки при выполнении упражнений. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b>	Бальная система оценивания	Промежуточный

			Упражнения выполняются с помощью педагога.		
3	Определить уровень развития физических способностей на 1 году обучения	Показательные выступления	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Выполнил все задания практического характера.</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла</b> Допущены незначительные ошибки при выполнении упражнений.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Упражнения выполняются с помощью педагога.</p>	Бальная система оценивания	Итоговый

### 2 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Определить степень усвоения детьми учебного материала на текущий период. Задания разработаны в соответствии с программой курса	Опрос	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Правильно ответили на все вопросы.</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла</b> Допущены незначительные ошибки при ответах.</p> <p><b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Ответы с помощью наводящих вопросов.</p>	Бальная система оценивания	Текущий
2	Определить уровень развития физических и спортивных способностей. Выполнение	Зачет	<p><b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Выполнены все упражнения по заданию</p> <p><b>Средний уровень- 4 балла.</b> Выполнены все</p>	Бальная система оценивания	Промежуточный

	упражнений.		упражнения по заданию с небольшими ошибками. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Выполнены все упражнения по заданию с помощью педагога.		
3	Участие в показательных выступлениях, спортивных соревнованиях разного уровня.	Соревнование	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Выступили без ошибок. <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Выступили с незначительными ошибками <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Путались в выполнении элементов техники в баскетбола.	Бальная система оценивания	Итоговый

### 3 год обучения

№	Предмет оценивания	Форма аттестации	критерии	показатели	Виды контроля
1.	Определить степень усвоения детьми учебного материала на текущий период. Задания разработаны в соответствии с программой курса. Уровень физкультурно-спортивной, технико-тактической подготовки учащихся	Опрос	<b>Высокий уровень - 5 баллов</b> Правильно ответили на все вопросы. <b>Средний уровень- 4 балла</b> Допущены незначительные ошибки при ответах. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Ответы с помощью наводящих вопросов.	Бальная система оценивания	Текущий
2	Определить уровень самостоятельных	Зачет	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Умеют планировать	Бальная система оценивания	Промежуточный

	действий по планированию собственной работы. Определить степень достижения результатов обучения по программе на данный момент.		работу, соблюдают режим, могут анализировать свою работу. <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Допускают незначительные ошибки. <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Анализируют свою работу не достаточно четко.		
3	Определить степень достижения результатов обучения в целом по программе, ориентации учащихся на дальнейшее самостоятельное обучение. Тактическая подготовки в «Баскетболе»	Сдача зачета по ОФП.	<b>Высокий уровень - 5 баллов.</b> Выполнены все нормативы по ОФП, владеют тактической подготовкой <b>Средний уровень- 4 балла.</b> Выполнены все нормативы по ОФП, владеют тактической подготовкой. Допущены незначительные ошибки <b>Допустимый уровень – 3 балла.</b> Выполнили упражнения с ошибками.	Бальная система оценивания	Итоговый

### Методические материалы.

В освоении программы используются следующие принципы:

1. Принцип доступности обучения предполагает соответствие учебного материала по возрасту, индивидуальным особенностям, уровню подготовленности детей.
2. Принцип систематичности и последовательности. Учебный материал опирается на ранее усвоенный и создаёт прочную базу для последующего обучения.
3. Принцип наглядности. Это один из важнейших принципов обучения спортивного мастерства. Наглядность обогащает круг представлений ребят, организует их внимание, развивает мышление, наблюдательность.
4. Принцип воспитывающего обучения выражается в осуществлении воспитания через содержание, методы и организацию обучения. На каждом занятии решаются конкретные воспитательные задачи.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (устное изложение, беседа, рассказ, лекция и т.д.);

- наглядный (показ иллюстраций-схем, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);

- практический (выполнение работ по схемам и др.).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;

- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

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

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;

- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповой – организация работы в группах;

- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем.

Дополнительная модифицированная образовательная программа «Баскетбол», призвана раскрыть теоретические и практические основы владения приемами и действиями в «Баскетбол», умение демонстрировать высокие спортивные результаты, навыки судейства соревнований. Для этого систематически проводятся занятия, раскрывающие основные её разделы. Разрабатываются конспекты занятий, в которых определяются цели, задачи, материалы и оборудование соответствующие заданной программой теме.

Программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности развивает у детей физические и спортивные качества: силу, быстроту, гибкость, ловкость, выносливость, одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышает её пластичность.

Формы организации педагогической деятельности: индивидуальная работа; групповая работа; консультативная работа; разработка спортивных планов.

В основу разработки программы использованы физическая и спортивная деятельность, ориентированные на формирование общекультурных ценностей учащихся: технико-тактическая подготовка обучения; соревновательная; методика судейства по баскетболу; лично-ориентированная; интерактивная; способность применения техники баскетбола, выполненного и представленного с ориентацией на восприятие другим человеком; мотивация к продолжению образования.

Основной формой организации учебного процесса является учебное занятие.

В ходе подведения итогов обращается внимание детей: на достижение в работе и освоении спортивного мастерства каждого кружковца; овладение и использование в работе разнообразных спортивных техник «Баскетбол»; на разнообразие базовых спортивных техник «Баскетбол» в работах.

## Список литературы.

### Для педагога.

1. Белякова А.Н. Стань сильным, ловким, выносливым. - М.: Просвещение, 1989. - 356 с.
2. Велитченко В.К. Физическая культура без травм. - М.: Просвещение, 1993. - С. 48-56
3. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов.- М.: «Академия».- 2000. - 228 с.
4. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964. - 99с.
5. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966. - 175с.
6. Кузнецов А.В. Возрастные особенности развития специальных силовых качеств у не занимающихся спортом и лыжников-гонщиков 11-18 лет // Теория и практика физического воспитания. 2003. - №3. - С. 23-26
7. Литвинов Е.Н. Как стать сильным ловким и выносливым. - М.: Просвещение, 1984. - С. 4-7
8. Ломейко В.Ф. Развитие двигательных качеств на уроках физической культуры. - Минск.: Народная асвета, 1980. - С. 47
9. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Просвещение, 1991. - С. 237
10. Матвеев А.П. Экзамен по физической культуре. - М.: Просвещение, 2003. - С. 43, 78-79
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 230-262

### Для учащихся.

1. Гомельский А.А. Будни баскетбола. - М.: 1964. - 99с.
2. Гомельский А.А. Тактика баскетбола. - М.: 1966. - 175с.
3. Литвинов Е.Н. Как стать сильным ловким и выносливым. - М.: Просвещение, 1984. - С. 4-7



## Календарный учебный график 1 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводное занятие.	1	02.09.2021 г.	
2	Теоретическая подготовка.	1	07.09.2021 г.	
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	09.09.2021 г.	
4	Специально физическая подготовка (СФП).	1	14.09.2021 г.	
5	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	16.09.2021 г.	
6	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	21.09.2021 г.	
7	Соревновательная деятельность.	1	23.09.2021 г.	
8	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	28.09.2021 г.	
9	Теоретическая подготовка.	1	30.09.2021 г.	
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	05.10.2021 г.	
11	Специально физическая подготовка (СФП).	1	07.10.2021 г.	
12	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	12.10.2021 г.	
13	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	14.10.2021 г.	
14	Соревновательная деятельность.	1	19.10.2021 г.	
15	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	21.10.2021 г.	
16	Теоретическая подготовка.	1	26.10.2021 г.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	28.10.2021 г.	
18	Специально физическая подготовка (СФП).	1	02.11.2021 г.	
19	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	04.11.2021 г.	
20	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	09.11.2021 г.	
21	Соревновательная деятельность.	1	11.11.2021 г.	
22	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	16.11.2021 г.	
23	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	18.11.2021 г.	

24	Специально физическая подготовка (СФП).	1	23.11.2021 г.	
25	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	25.11.2021 г.	
26	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	30.11.2021 г.	
27	Соревновательная деятельность.	1	02.12.2021 г.	
28	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	07.12.2021 г.	
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	09.12.2021 г.	
30	Специально физическая подготовка (СФП).	1	14.12.2021 г.	
31	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	16.12.2021 г.	
32	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	21.12.2021 г.	
33	Соревновательная деятельность.	1	23.12.2021 г.	
34	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	28.12.2021 г.	
35	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	30.12.2021 г.	
36	Специально физическая подготовка (СФП).	1	04.01.2022 г.	
37	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	06.01.2022 г.	
38	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	11.01.2022 г.	
39	Специально физическая подготовка (СФП).	1	13.01.2022 г.	
40	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	18.01.2022 г.	
41	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	20.01.2022 г.	
42	Специально физическая подготовка (СФП).	1	25.01.2022 г.	
43	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	27.01.2022 г.	
44	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	01.02.2022 г.	
45	Соревновательная деятельность.	1	03.02.2022 г.	
46	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	08.02.2022 г.	
47	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	10.02.2022 г.	
48	Специально физическая подготовка (СФП).	1	15.02.2022 г.	
49	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	17.02.2022 г.	
50	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	22.02.2022 г.	

51	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	24.02.2022 г.	
52	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	01.03.2022 г.	
53	Специально физическая подготовка (СФП).	1	03.03.2022 г.	
54	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	08.03.2022 г.	
55	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	10.03.2022 г.	
56	Специально физическая подготовка (СФП).	1	15.03.2022 г.	
57	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	17.03.2022 г.	
58	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	22.03.2022 г.	
59	Специально физическая подготовка (СФП).	1	24.03.2022 г.	
60	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	29.03.2022 г.	
61	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	31.03.2022 г.	
62	Специально физическая подготовка (СФП).	1	05.04.2022 г.	
63	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	07.04.2022 г.	
64	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	12.04.2022 г.	
65	Соревновательная деятельность.	1	14.04.2022 г.	
66	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	19.04.2022 г.	
67	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	21.04.2022 г.	
68	Специально физическая подготовка (СФП).	1	26.04.2022 г.	
69	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	28.04.2022 г.	
70	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	03.05.2022 г.	
71	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	05.05.2022 г.	
72	Специально физическая подготовка (СФП).	1	10.05.2022 г.	
73	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	12.05.2022 г.	
74	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	17.05.2022 г.	
75	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	19.05.2022 г.	
76	Специально физическая подготовка (СФП).	1	24.05.2022 г.	
77	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	26.05.2022 г.	

78	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	31.05.2022 г.	
----	---------------------------------------	---	---------------	--

### Календарный учебный график 2 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводное занятие.	1	01.09.2022 г.	
2	Теоретическая подготовка.	1	06.09.2022 г.	
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	08.09.2022 г.	
4	Специально физическая подготовка (СФП).	1	13.09.2022 г.	
5	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	15.09.2022 г.	
6	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	20.09.2022 г.	
7	Соревновательная деятельность.	1	22.09.2022 г.	
8	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	27.09.2022 г.	
9	Теоретическая подготовка.	1	29.09.2022 г.	
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	04.10.2022 г.	
11	Специально физическая подготовка (СФП).	1	06.10.2022 г.	
12	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	01.10.2022 г.	
13	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	11.10.2022 г.	
14	Соревновательная деятельность.	1	13.10.2022 г.	
15	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	18.10.2022 г.	
16	Теоретическая подготовка.	1	20.10.2022 г.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	25.10.2022 г.	
18	Специально физическая подготовка (СФП).	1	27.10.2022 г.	
19	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	01.11.2022 г.	
20	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	03.11.2022 г.	
21	Соревновательная деятельность.	1	08.11.2022 г.	
22	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	10.11.2022 г.	

23	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	15.11.2022 г.	
24	Специально физическая подготовка (СФП).	1	17.11.2022 г.	
25	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	22.11.2022 г.	
26	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	24.11.2022 г.	
27	Соревновательная деятельность.	1	29.11.2022 г.	
28	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	01.12.2022 г.	
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	06.12.2022 г.	
30	Специально физическая подготовка (СФП).	1	08.12.2022 г.	
31	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	13.12.2022 г.	
32	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	15.12.2022 г.	
33	Соревновательная деятельность.	1	20.12.2022 г.	
34	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	22.12.2022 г.	
35	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	27.12.2022 г.	
36	Специально физическая подготовка (СФП).	1	29.12.2022 г.	
37	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	03.01.2023 г.	
38	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	05.01.2023 г.	
39	Специально физическая подготовка (СФП).	1	10.01.2023 г.	
40	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	12.01.2023 г.	
41	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	17.01.2023 г.	
42	Специально физическая подготовка (СФП).	1	19.01.2023 г.	
43	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	24.01.2023 г.	
44	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	26.01.2023 г.	
45	Соревновательная деятельность.	1	31.01.2023 г.	
46	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	02.02.2023 г.	
47	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	07.02.2023 г.	
48	Специально физическая подготовка (СФП).	1	09.02.2023 г.	
49	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	14.02.2023 г.	

50	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	16.02.2023 г.	
51	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	21.02.2023 г.	
52	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	23.02.2023 г.	
53	Специально физическая подготовка (СФП).	1	28.02.2023 г.	
54	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	02.03.2023 г.	
55	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	07.03.2023 г.	
56	Специально физическая подготовка (СФП).	1	09.03.2023 г.	
57	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	14.03.2023 г.	
58	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	16.03.2023 г.	
59	Специально физическая подготовка (СФП).	1	21.03.2023 г.	
60	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	23.03.2023 г.	
61	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	28.03.2023 г.	
62	Специально физическая подготовка (СФП).	1	30.03.2023 г.	
63	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	04.04.2023 г.	
64	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	06.04.2023 г.	
65	Соревновательная деятельность.	1	11.04.2023 г.	
66	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	13.04.2023 г.	
67	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	18.04.2023 г.	
68	Специально физическая подготовка (СФП).	1	20.04.2023 г.	
69	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	25.04.2023 г.	
70	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	27.04.2023 г.	
71	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	02.05.2023 г.	
72	Специально физическая подготовка (СФП).	1	04.05.2023 г.	
73	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	09.05.2023 г.	
74	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	11.05.2023 г.	
75	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	16.05.2023 г.	
76	Специально физическая подготовка (СФП).	1	18.05.2023 г.	

77	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	23.05.2023 г.	
78	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	25.05.2023 г.	
79	Соревновательная деятельность.	1	30.05.2023 г.	

### Календарный учебный график 3 года обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения (план)	Дата проведения (факт)
1	Вводное занятие.	1	05.09.2023 г.	
2	Теоретическая подготовка.	1	07.09.2023 г.	
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	12.09.2023 г.	
4	Специально физическая подготовка (СФП).	1	14.09.2023 г.	
5	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	19.09.2023 г.	
6	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	21.09.2023 г.	
7	Соревновательная деятельность.	1	26.09.2023 г.	
8	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	28.09.2023 г.	
9	Теоретическая подготовка.	1	03.10.2023 г.	
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	05.10.2023 г.	
11	Специально физическая подготовка (СФП).	1	10.10.2023 г.	
12	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	12.10.2023 г.	
13	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	17.10.2023 г.	
14	Соревновательная деятельность.	1	19.10.2023 г.	
15	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	24.10.2023 г.	
16	Теоретическая подготовка.	1	26.10.2023 г.	
17	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	31.10.2023 г.	
18	Специально физическая подготовка (СФП).	1	02.11.2023 г.	
19	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	07.11.2023 г.	

20	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	09.11.2023 г.	
21	Соревновательная деятельность.	1	14.11.2023 г.	
22	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	16.11.2023 г.	
23	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	21.11.2023 г.	
24	Специально физическая подготовка (СФП).	1	23.11.2023 г.	
25	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	28.11.2023 г.	
26	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	30.11.2023 г.	
27	Соревновательная деятельность.	1	05.12.2023 г.	
28	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	07.12.2023 г.	
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	12.12.2023 г.	
30	Специально физическая подготовка (СФП).	1	14.12.2023 г.	
31	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	19.12.2023 г.	
32	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	21.12.2023 г.	
33	Соревновательная деятельность.	1	26.12.2023 г.	
34	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	28.12.2023 г.	
35	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	02.01.2024 г.	
36	Специально физическая подготовка (СФП).	1	04.01.2024 г.	
37	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	09.01.2024 г.	
38	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	11.01.2024 г.	
39	Специально физическая подготовка (СФП).	1	16.01.2024 г.	
40	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	18.01.2024 г.	
41	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	23.01.2024 г.	
42	Специально физическая подготовка (СФП).	1	25.01.2024 г.	
43	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	30.01.2024 г.	
44	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	01.02.2024 г.	
45	Соревновательная деятельность.	1	06.02.2024 г.	
46	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	08.02.2024 г.	



47	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	13.02.2024 г.	
48	Специально физическая подготовка (СФП).	1	15.02.2024 г.	
49	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	20.02.2024 г.	
50	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	22.02.2024 г.	
51	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	27.02.2024 г.	
52	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	29.02.2024 г.	
53	Специально физическая подготовка (СФП).	1	05.03.2024 г.	
54	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	07.03.2024 г.	
55	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	12.03.2024 г.	
56	Специально физическая подготовка (СФП).	1	14.03.2024 г.	
57	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	19.03.2024 г.	
58	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	21.03.2024 г.	
59	Специально физическая подготовка (СФП).	1	26.03.2024 г.	
60	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	28.03.2024 г.	
61	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	02.04.2024 г.	
62	Специально физическая подготовка (СФП).	1	04.04.2024 г.	
63	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	09.04.2024 г.	
64	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	11.04.2024 г.	
65	Соревновательная деятельность.	1	16.04.2024 г.	
66	Подвижные игры и игровые упражнения.	1	18.04.2024 г.	
67	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	23.04.2024 г.	
68	Специально физическая подготовка (СФП).	1	25.04.2024 г.	
69	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	30.04.2024 г.	
70	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	02.05.2024 г.	
71	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	07.05.2024 г.	
72	Специально физическая подготовка (СФП).	1	09.05.2024 г.	
73	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	14.05.2024 г.	

74	Техническая подготовка в «Баскетбол».	1	16.05.2024 г.	
75	Общая физическая подготовка (ОФП).	1	21.05.2024 г.	
76	Специально физическая подготовка (СФП).	1	23.05.2024 г.	
77	Общая подготовка в «Баскетбол»	1	28.05.2024 г.	
78	Соревновательная деятельность.	1	30.05.2024 г.	