

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Тагайская средняя школа имени Юрия Фроловича Горячева»

Принята на заседании

Педагогического (методического) совета

от « » \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_

Утверждено

Приказом № 86 от 24.04.2023 г.

Директор \_\_\_\_\_ Ф.А.Тимажева

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

Возрастная категория: 12-17 лет

Срок реализации: 1 года (144 часа)

Уровень: базовый

1 модуль – 64 часа, 2 модуль – 80 часов

Автор/разработчик:

Перова Айганым Чарыевна

педагог дополнительного образования

с. Тагай

2023г.

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- 1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- 2. Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- 3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);
- 4. Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- 5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- 6. Устава МКОУ «Тагайская СШ им Ю.Ф.Горячева».
- 7. Локальные нормативные акты Учреждения.

Направленность программы – **физкультурно-спортивная**.

Уровень программы **базовый**, предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Для педагогов – это возможность разработать программу с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов обучения и воспитания.

**Дополнительность программы** связана с тем, что на изучение игровых видов спорта в школьной программе отведено незначительное количество времени. Данная программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Баскетбол способствует разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

### **Актуальность программы**

Для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные спортивные секции, объединения в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в секции, объединении способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребенок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

Данная программа способствует удовлетворению важных потребностей и запросов детей и подростков. Программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, обучение по

программе способствует социализации обучающихся.

**Отличительные особенности программы** заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Материал программы предполагает изучение баскетбола и даётся в разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Инновационность программы** заключается, как в содержании учебного материала, так и в формах его реализации. Программа базируется на образовательных технологиях, которые ориентированы на выработку у обучающихся ряда компетенций, набора знаний, умений, навыков, которые позволят детям успешно реализовывать и развивать свои способности.

### **Новизна программы**

Современное состояние физического развития обучающихся 12 – 17 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта.

### **Педагогическая целесообразность программы.**

Систематические занятия баскетболом совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации обучающихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

**Адресат программы.** Данная программа предназначена для физического воспитания и обучения подростков 12-17 лет в системе дополнительного образования.

Группы формируются как одновозрастные, так и разновозрастные. Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального творческого задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие

отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

#### **Объём программ:**

1 модуль –64 часа  
2 модуль –80 часов  
Всего –144 часа

**Срок освоения программы**– 1 год обучения.

#### **Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки обучающихся.

Продолжительность образовательного процесса:

- 2 раза в неделю по 2х45 мин, перерыв 10 минут (при очном обучении);  
Количество занятий в неделю – 2, количество часов в неделю – 4.

Набор обучающихся в группу по программе производится в начале учебного года, из числа всех желающих без предъявления требований к знаниям, умениям, навыкам (на основании заявления родителей (законных представителей), и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий).

#### **Структура образовательного процесса по программе**

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)
1	144	2	2

#### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий по программе**

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования. Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

При проведении занятий особое внимание необходимо обратить на охрану труда и технику безопасности. При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в одновозрастных и разновозрастных группах обучающихся являющихся основным составом объединения.

Использование педагогом разнообразных форм и методов обучения способствует сознательному и прочному усвоению обучающимися материала программы.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по

	упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико - тактической и физической подготовленности занимающихся.

**Целью данной программы** совершенствование основ спортивной техники баскетбола.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие задачи:

**Образовательные:**

- способствовать приобщению обучающихся к здоровому образу жизни и систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- сформировать интерес к командно-игровым элементам видов спорта;
- сформировать навыки выполнения движений с мячом, элементов техники баскетбола
- научить грамотно регулировать свою физическую нагрузку

**Развивающие:**

- развивать волевую, мотивационную и эмоциональную сферы, создавать условия для нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания обучающихся;
- создать условия для развития навыков общения и совместной деятельности в коллективе;
- развить координацию движений и основные физические качества.
- развивать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга

**Воспитательные:**

- способствовать формированию межличностных отношений, направленных на создание в коллективе группы дружественной и непринужденной обстановки;
- воспитывать умение подчинять свою деятельность сознательно поставленной цели;
- воспитание воли, дисциплинированности, смелости, настойчивости через занятия баскетбола

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Предметные результаты** (приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой):

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; - составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- владение умениями и навыками применять технические и тактические приемы в баскетболе.

## 1.2. Содержание программы

### 1.2.1. Учебный план

#### Учебный план программы

#### 1 модуль

№ п/п	Темы занятий	Количество занятий			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль					
1	Техника безопасности во время занятий баскетболом Основы знаний	1	1		Опрос
2	Передвижения и остановки без мяча	4	1	3	Выполнение упражнений
3	Ведение мяча	6	1	5	Выполнение упражнений
4	Ловля и передача мяча	6		6	Выполнение упражнений
5	Броски мяча	6		6	Выполнение упражнений
6	Отбор мяча	6		6	Выполнение упражнений
7	Финты	8		8	Выполнение упражнений
8	Комбинации элементов техники	4		4	Выполнение упражнений
9	Тактика и техника игры	10		10	Зачет, тестирование, учебная игра,

					промежуточный тест, соревнование
10	Подвижные игры и эстафеты	4		4	Выполнение упражнений
11	Физическая подготовка	4		4	Зачет
12	Контрольные игры и соревнования	5		5	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Итого	64	3	61	

### Учебный план программы

#### 2 модуль

№ п/п	Темы занятий	Количество занятий			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>2 модуль</b>					
1	Техника безопасности во время занятий баскетболом Основы знаний	1	1		Опрос
2	Передвижения и остановки без мяча	4	1	3	Выполнение упражнений
3	Ведение мяча	10	1	9	Выполнение упражнений
4	Ловля и передача мяча	10		10	Выполнение упражнений
5	Броски мяча	10		10	Выполнение упражнений
6	Отбор мяча	6		6	Выполнение упражнений
7	Финты	8		8	Выполнение упражнений
8	Комбинации элементов техники	4		4	Выполнение упражнений
9	Тактика и техника игры	10		10	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,

					соревнование
10	Подвижные игры и эстафеты	4		4	Выполнение упражнений
11	Физическая подготовка	4		4	Зачет
12	Судейская практика	4		4	Тестирование, карточки судьи, протоколы
13	Контрольные игры и соревнования	5		5	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
	Итого	80	3	77	

Содержание учебного плана программы

<p><b>Краткая харак-ка вида спорта.</b></p> <p><b>Требования к технике безопасности</b></p>	<p><b>Техника безопасности во время занятий баскетболом</b></p> <p><b>Теория:</b> Основы знаний. Правила поведения на занятиях и правила безопасного использования спортивных снарядов и физкультурных пособий, техника безопасности, содержание деятельности учебного объединения. Ознакомление с правилами игры.</p> <p><b>Контроль:</b> опрос</p>
<p><b>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек</b></p>	<p><b>Практика:</b> стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями; ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; прыжки; сочетание способов перемещений. Остановка в движении по звуковому сигналу Отработка перемещений и остановок.</p> <p><b>Контроль:</b> выполнение упражнений</p>
<p><b>Освоение ловли и передач мяча</b></p>	<p><b>Ловля и передача мяча</b></p> <p><b>Практика:</b> Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча. На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы. В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.</p> <p>Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.</p> <p><i>Передача мяча.</i> Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в</p>

	<p>сторону. Передача мяча с отскоком от пола. <i>Передачи мяча:</i> скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.</p> <p>Подвижные игры с передачами мяча. «Передал - садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай - беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач».</p> <p>.</p>
<b>Освоение техники ведения мяча</b>	<p><b>Ведение мяча шагом и бегом</b></p> <p><b>Практика:</b> Ведение на месте, в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Подвижные игры с ведением мяча. «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».</p> <p><b>Контроль:</b> выполнение упражнений, участие в играх</p>
<b>Овладение техникой бросков мяча</b>	<p><b>Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками</b></p> <p><b>Практика:</b> Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность. Техника броска мяча в кольцо двумя руками. Отработка бросков</p> <p><b>Контроль:</b> выполнение упражнений</p>
<b>Освоение индивидуальной техники защиты</b>	<p><b>Практика.</b> Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча</p>
<b>техника владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p>Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок</p> <p><b>Контроль:</b> выполнение упражнений</p>
<b>техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей</b>	<p><b>Практика.</b> Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.</p> <p><b>Контроль:</b> выполнение упражнений</p>
<b>Освоение тактики игры</b>	<p><b>Практика.</b> Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».</p> <p><b>Контроль:</b> выполнение упражнений</p>
<b>Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных</b>	<p><b>Практика.</b> Игра по упрощённым правилам, игра по правилам</p>

<b>способностей</b>	мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. <b>Контроль: командная игра</b>
<b>Формы контроля</b>	Практические тесты.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

*Место проведения: МКОУ «Тагайская СШ имю.Ю.Ф.Горячева»*

*Количество учебных недель 36 недель*

*Время проведения занятий 17.00-19.00*

*Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_*

### ОФОРМЛЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО УЧЕБНОГО ГРАФИКА

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
<b>1 модуль</b>							
1	Т. б. на занятиях по баскетболу 1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	2	Беседа Практика	Опрос			
2	1 Стойка игрока, перемещение шагом. 2 Ловля мяча.	2	Практика	Выполнение упражнения			
3	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	2	Беседа Практика	Выполнение упражнения			
4	Терминология, правила игры 1 Передачи двумя руками от груди 2 Ведение мяча на месте и шагом.	2	Беседа Практика	Текущий контроль			
5	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	2	Практика	Текущий контроль			
6	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом 2 Передачи двумя руками от груди (в круге, квадрате) 3 Ведение мяча шагом и бегом	2	Практика	Текущий контроль			
7	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с	2	Практика	Текущий контроль			

	изменением высоты отскока						
8	1 Перемещения в стойке, шагом и бегом с изменением направления 2 Ловля и передача одной от плеча 3 Ведение мяча шагом и бегом с изменением высоты отскока	2	Практика	Выполнение упражнения			
9	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	2	Практика	Выполнение упражнения			
10	1 Броски мяча в движении с двух шагов (выполненных шагом) 2 Основы знаний техники приема и передачи от груди, плеча	2	Практика	Выполнение упражнения			
11	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	2	Практика	Выполнение упражнения			
12	1 Перемещения в ходьбе и беге с заданиями 2 Ловля и передача двумя от головы 3 Ведение мяча с изменением направления	2	Практика	Выполнение упражнения			
13	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	2	Практика	Текущий контроль			
14	1 Броски мяча в движении с двух шагов (бегом) 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Основы знаний техники владения мячом 4 Игра по упрощенным правилам (мини-баскетбол)	2	Практика	Текущий контроль			
15	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	2	Практика	Текущий контроль			
16	1 Остановка в два шага 2 Ловля и передача в движении 3 Ведение с изменением скорости 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	2	Практика	Текущий контроль			

17	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	2	Практика	Текущий контроль			
18	1 Остановка в два шага (по сигналу) 2 Ловля и передача 3 Ведение с изменением скорости, направления, высоты 4 Броски мяча в движении с двух шагов (слитно)	2	Практика	Текущий контроль			
19	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двухсторонняя игра	2	Практика	Текущий контроль			
20	1 Броски мяча в движении одной от плеча, головы 2 Игры, игровые задания 2/1, 3/1 3 Учебно-двухсторонняя игра	2	Практика	Текущий контроль			
21	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	2	Практика	Текущий контроль			
22	1 Остановка прыжком 2 Ловля и передача в движении со сменой мест 3 Ведение с сопротивлением (пассивным) 4 Броски мяча в движении с двух шагов с передачей и ловлей	2	Практика	Текущий контроль			
23	1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	2	Практика	Текущий контроль			
24	1 Повороты без мяча 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	2	Практика	Текущий контроль			
25	1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов	2	Практика	Текущий контроль			

	(отдай и выйди)						
26	1 Повороты с мячом 2 Ловля и передача в движении со сменой мест (в два шага) 3 Ведение с сопротивлением 4 Броски мяча в движении с двух шагов (отдай и выйди)	2	Практика	Текущий контроль			
27	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра	2	Практика	Текущий контроль			
28	1 Вырывание, выбивание мяча 2 Броски с дистанции двумя от груди 3 Игры, игровые задания 3/2, 3/3 4 Учебно-двухсторонняя игра	2	Практика	Текущий контроль			
29	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	2	Практика	Текущий контроль			
30	1 Повороты с мячом с передачей 2 Ловля и передача в движении с сопротивлением 3 Ведение финты 4 Броски мяча в движении с сопротивлением	2	Практика	Текущий контроль			
31	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	2	Практика	Текущий контроль			
32	1 Перехват мяча 2 Броски с дистанции одной от плеча, двумя от головы 3 Учебная игра, тактика свободного нападения	2	Практика	Текущий контроль			
<b>Итого по 1 модулю - 64 часа</b>							
1	1 Перехват мяча (с броском в два шага) 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	2	Практика	Текущий контроль			
2	1 Перехват мяча (с броском в два шага) 2 Броски с дистанции в прыжке 3 Учебная игра, тактика позиционное нападение	2	Практика	Текущий контроль			
3	1 Комбинации упр. техники передвижений 2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	2	Практика	Текущий контроль			

4.	1 Комбинации упр. техники передвижений 2 Комбинации упр. ловли, передачи, ведения, броска с двух шагов	2	Практика	Текущий контроль			
5.	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	2	Практика	Текущий контроль			
6.	1 Броски с дистанции в прыжке с сопротивлением 2 Учебная игра, тактика: нападение быстрым прорывом (1/0, 2/1)	2	Практика	Текущий контроль			
7.	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	2	Практика	Текущий контроль			
8.	1 Игры, эстафеты с ведением, передачей, ловлей, бросками мяча	2	Практика	Текущий контроль			
9.	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	2	Практика	Выполнение упражнения			
10.	1 Штрафной бросок двумя от груди 2 Учебно-двухсторонняя игра, тактика: личная защита	2	Практика	Выполнение упражнения			
11.	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	2	Практика	Выполнение упражнения			
12.	1 Штрафной бросок одной от плеча 2 Учебная игра, тактика: игровые взаимодействия	2	Практика	Выполнение упражнения			
13.	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	2	Практика	Выполнение упражнения			
14.	1 Игры, эстафеты 2 Штрафной бросок двумя от головы 3 Тактика: нападение быстрым прорывом 1/0, 2/1, 3/2	2	Практика	Выполнение упражнения			
15.	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	2	Учебно-тренировочная	Выполнение упражнения			
16.	1 Борьба за мяч отскочившего от щита. 2 учебно-двухсторонняя игра организаторские умения	2	Практика	Выполнение упражнения			
17.	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	2	Практика	Выполнение упражнения			
18.	1 Игры, эстафеты 2 Добивание мяча в корзину	2	Практика	Выполнение			

				упражнения			
19.	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	2	Практика	Выполнение упражнения			
20.	1 Круговая тренировка 2 Тактика: взаимодействие двух игроков «отдай и выйди»	2	Практика	Выполнение упражнения			
21.	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	2	Практика	Выполнение упражнения			
22.	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Организаторские умения, проведение п/и, учебная игра	2	Практика	Выполнение упражнения			
23.	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	2	Практика	Выполнение упражнения			
24.	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Взаимодействие через заслон	2	Практика	Выполнение упражнения			
25.	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	2	Практика	Выполнение упражнения			
26.	1 Комбинации упр. технических приемов 2 Умения, помощь в судействе, учебная игра	2	Практика	Выполнение упражнения			
27.	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	2	Практика	Выполнение упражнения			
28.	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка	2	Практика	Выполнение упражнения			
29.	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	2	Практика	Выполнение упражнения			
30.	1 Взаимодействие трех игроков, тройка и малая восьмерка. 2 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча)	2	Практика	Выполнение упражнения			
31.	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	2	Практика	Выполнение упражнения			
32.	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-	2	Практика	Выполнение			

	двухсторонней игре			упражнения			
33.	1 Взаимодействие игроков в учебно-двухсторонней игре	2	Практика	Выполнение упражнения			
34.	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков учебно-двухсторонней игре	2	Практика	Выполнение упражнения			
35.	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	2	Практика	Текущий контроль			
36.	1 Тестирование по баскетболу 2 Комбинации упр. в играх эстафетах	2	Практика	Текущий контроль			
37.	1 Комбинации упр. в играх эстафетах 2 Взаимодействие игроков через заслон в учебной игре	2	Практика	Текущий контроль			
38.	Взаимодействие игроков через заслон. Учебно -тренировочная игра	2	Практика	Выполнение упражнения			
39.	1 Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча) 2 Учебно-двухсторонняя игра	2	Практика	Выполнение упражнения			
40.	Организация и проведение соревнований по баскетболу	2	соревновательная	Командная игра			
<b>Итого по 2 модулю -80 часов</b>							
<b>Итого:144 часа в год.</b>							

## 2.2. Условия реализации программы

Для эффективной реализации программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 15 человек и отвечающего правилам СанПин;
- регулярное посещение обучающимися занятий;
- наличие необходимого оборудования

### • Материально-техническое обеспечение программы

Для успешной реализации программы необходимы помещение (спортивный зал), соответствующее СанПиН, а также следующие материалы и оборудование:

•

Наименование	Кол-во ед.
Кольцо стандартное баскетбольное	4
Манишка (разных цветов по 10 штук)	20

Мат гимнастический	10
Медицинский набивной мяч, вес 2 кг	10
Мяч баскетбольный	30
Набор фишек для тренировок по баскетболу	15
Насос воздушный для накачивания мячей в комплекте с иглами	2
Свисток	5
Секундомер электронный	5
Скакалка, длина 3м (тип 2)	20
Стойка для обводки	10

Для обучения с применением дистанционных образовательных технологий используются технические средства, а также информационно-телекоммуникационные сети, обеспечивающие передачу по линиям связи указанной информации (образовательные онлайн-платформы, цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах, видеоконференции, вебинары, Skype - общение, E-mail, облачные сервисы и т.д.)

#### **Кадровое обеспечение программы**

Программу реализует педагог дополнительного образования, который владеет необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

#### **2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Проводится в следующих формах: промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится по завершению полугодия или года обучения в форме опросов, игр, бесед.

*Итоговая аттестация* проводится по окончании изучения всей программы в форме тестовых опросов, соревновательных игр.

- Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фото, отзыв детей и родителей, статья и др.
- Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: учебно-тренировочные занятия; беседы; подвижные и спортивные игры; просмотр матчей.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях, конкурсах;
- игровые занятия.

#### **Оценочные материалы**

Аттестация по технико-тактической подготовке по баскетболу проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя.

Выполнения обучающимися технико-тактических приемов в процессе учебных

занятий, улучшение показателей, выставление оценки «зачет», «незачет».

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	19	18	18	17	17	16
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3

## 2.4. Методические материалы

### *Дидактические принципы, используемые для реализации задач программы.*

1. Принцип научности – стремление учитывать передовые, новейшие апробированные технологии.
2. Принцип доступности и индивидуальности – обучение и воспитание строить в строгом соответствии с их возможностями, учитывая их возрастные, половые особенности, уровень подготовленности, а также индивидуальные различия в физических и психических особенностях.
3. Принцип систематичности – состоит в непрерывности процесса и оптимальном чередовании нагрузок и отдыха; повторяемость и вариативность, рациональная последовательность.
4. Принцип сознательного и активного обучения - формирование у обучающихся осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным задачам занятий.
5. Принцип наглядности – направленное формирование широко чувственной основы как предпосылки освоения движений; использование наглядности как неотъемлемого условия всего процесса совершенствования двигательной деятельности.
6. Принцип динамичности (постепенного усиления развивающихся факторов) – заключается в том, что нагрузки и другие факторы, благодаря которым в процессе физического воспитания достигается развивающий эффект, должны закономерно меняться, причем общая тенденция должна состоять в постепенном усилении действия данных факторов.

7. Принцип целенаправленности обучения и воспитания - означает, что педагог должен четко осознавать цель обучения в целом и конкретного занятия и все свое мастерство должен направлять на достижение цели обучения и занятия.

8. Принцип прочности знаний, умений и нравственно-духовных установок.

Прочные знания и умения необходимы для успешного продолжения обучения, для развития познавательных способностей, для подготовки их к практической деятельности, отсутствие прочных знаний означает пробел в знаниях, что нарушает систематичность знаний и системность.

9. Принцип личностно-ориентированного взаимодействия педагога и обучающегося. Педагог должен доверять и поддерживать обучающегося во всех его начинаниях и предложениях. Отношения педагога и обучающегося должны быть построены на взаимодействии со стороны педагога и сотрудничестве со стороны обучающегося. Главной задачей педагога является вывести ребенка на субъективную позицию.

### **Основные специфические средства спортивной тренировки**

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, общеподготовительные. Избранные соревновательные упражнения - это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения игры в волейбол. Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Именно поэтому они специфичны в каждом конкретном случае. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки обучающегося. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств обучающегося, повысить его общую тренированность.

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на 3 группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и др. факторами.

Словесный метод – с его помощью сообщаются теоретические сведения по технике, тактике, правилам соревнований.

Метод обеспечения наглядности применяют для создания зрительных, слуховых, двигательных образов.

Практические методы (метод упражнений) основаны на двигательной активности.

Используемые методы обучения:

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;

2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;

3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:

- Технология личностно - ориентированного обучения – позволяет максимально развивать индивидуальные познавательные способности обучающихся на основе имеющегося у него опыта жизнедеятельности. Основу данной технологии составляют дифференциация и индивидуализация обучения.

- Технология разноуровневого обучения – позволяет создать условия для включения каждого обучающегося в деятельность, соответствующую уровню его развития (разноуровневые задания, индивидуальные образовательные маршруты).

- Здоровьесберегающие технологии – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии).

## Психологическая подготовка

**Психологическая подготовка** - направлена на воспитание у обучающихся нравственных черт и волевых качеств.

Воля - это сознательная активность спортсмена, направленная на преодоление трудностей, на достижение поставленной цели. Воля воспитывается в процессе преодоления трудностей, возникших во время тренировок и соревнований, страха перед трудным элементом, болезненных ощущений или неблагоприятных условий внешней среды (жара, холод, высокая влажность и др.), соблюдение установленного режима дня, подчинение правилам спортивных соревнований, выполнение дисциплинарных требований на учебно-тренировочных занятиях и т.д. Волевые усилия всегда носят осознанный характер.

Экстремальное воздействие соревновательных условий вызывает у спортсменов состояния нервно-психического напряжения, которое они не испытывают или испытывают в существенно меньшей степени во время тренировочных занятий.

Следовательно, чтобы реализовать в соревновании все свои возможности, спортсмен должен:

- действовать в разнообразных условиях, не поддаваясь внушающему влиянию других людей, успеха или неудачи;
- выполнять необходимые движения и действия с высокой степенью точности, чтобы свести к минимуму число ошибок;
- быстро и правильно оценивать соревновательную обстановку, принимать решения и, не колеблясь, их осуществлять; самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения.

Достичь этого можно лишь в результате соответствующей психологической подготовки. Таким образом, целью психологической подготовки спортсменов к соревнованию является формирование у них такого психического состояния, при котором они могут:

- а) в полной мере использовать свою функциональную и специальную подготовленность для реализации в соревновании максимально возможного результата;
- б) противостоять многим предсоревновательным и соревновательным факторам, оказывающим сбивающее влияние и вызывающим рассогласование функций, т. е. проявлять высокую надежность соревновательной деятельности.

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка на данном этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов вовремя учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки.

Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

### **Список литературы для педагога:**

1. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
2. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.
3. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
4. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
6. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
7. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

### **Список литературы для обучающихся и родителей:**

1. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
2. Кузин В.В., Полиеский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г. С. 23- 68
3. Леонов А.Д., Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
4. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004.
5. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

### **Интернет ресурсы:**

1. <http://reftrend.ru/835574.html>
2. [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view)
3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146>
4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U)
5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>