

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ЗВЕНИГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЗВЕНИГОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Принято
педагогическим советом
МОУ «Звениговская СОШ №1»
от «25» августа 2026 г.
Протокол №1



Утверждаю
Директор
МОУ «Звениговская СОШ №1»
«Звениговская» Тришкова Н.Ю.
Приказ №45/З
«26» августа 2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»

ID 10872

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 68 часов

Разработчик программы: педагог дополнительного образования

Соминова Надежда Ивановна

Звенигово 2026

Оглавление

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования		
1.1	Общая характеристика программы/ пояснительная записка.	3
1.2	Цель и задачи программы.	4
1.3	Объём программы.	5
1.4	Содержание программы.	4
1.5	Планируемые результаты.	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1	Учебный план.	11
2.2	Календарный учебный график.	12
2.3	Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)	14
2.4	Условия реализации программы.	14
2.5	Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации.	19
2.6	Оценочные материалы.	19
2.7	Методические материалы.	20
2.8	Список литературы.	20

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1. Общая характеристика программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана с учетом действующих федеральных, региональных нормативно-правовых документов и локальных актов.

Направленность программы физкультурно-спортивная. Направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний и учений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребностей детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

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

В первую очередь необходимо повышать класс массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Адресат программы Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для учащихся среднего школьного возраста (11-17 лет).

Количество обучающихся в группах не должно превышать 10-15 человек. Продолжительность занятий 1 академический час.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Форма обучения: очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы).

Уровень программы: базовый.

Особенности организации образовательного процесса в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий, являющиеся основным составом объединения.

В непосредственной работе с детьми подросткового и юного возрастов используется преимущественно индивидуальный подход.

Ведущими видами детской деятельности становятся: игровая, коммуникативная, двигательная, познавательно-исследовательская, продуктивная и др.

Режим занятия: 2 раза в неделю по 1 часу.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: формирование моральных и волевых качеств учащихся, укрепление их здоровья через спортивную игру в баскетбол.

Реализация данной цели предполагает решение следующих **задач:**

Обучающие:

- обучать техническим приемам баскетбола;
- дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);

- обучать правилам регулирования своей физической нагрузки;
- обучать правилам закаливания организма.

Развивающие:

- формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- развивать координацию движений и основные физические качества;
- формировать убеждения в том, что систематические занятия

физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- укреплять здоровье детей;
- способствовать повышению работоспособности обучающихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во

время игрового досуга.

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;
- пропагандировать здоровый образ жизни, что может способствовать профилактике

преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

- популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках.

В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки».

Адресат программы

Образовательная программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для учащихся от 11 до 17 лет.

1.3. Объём программы, срок освоения

Программа рассчитана на один год обучения. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (продолжительностью 40 минут). Общее количество учебных часов за период обучения – 68 часов.

1.4. Содержание программы

Материал программы представлен в четырех разделах:

основы знаний;

общая физическая подготовка; специальная физическая подготовка;

примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы).

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

структура знаний содержит 4 блока:

лично-ориентированные знания, связанные с саморазвитием, самовоспитанием, самосовершенствованием;

знания, необходимые для выполнения физкультурно-спортивной деятельности в коллективе. Эти знания необходимы для правильного взаимодействия с членами группы, команды и т.д.;

знания, связанные с образцами поведения и общения в коллективе. Это, по сути, знание физкультурно-спортивной этики;

знания, интегрирующие физическую культуру с другими сферами деятельности, т. е. знания, полученные на теоретических занятиях, преобразуются в жизнедеятельности индивида;

знания правил техники безопасности на занятиях спортом, спортивно- массовых мероприятиях, правилами личной безопасности при самостоятельных занятиях.

Сообщение знаний обучающимся направлено на то, что бы усвоение сведений, фактов, правил, принципов, ведущих положений и идей опиралось на индивидуально возникающие у них ощущения, мышечные напряжения, функциональные и психические состояния, необходимые для решения учебной задачи.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В зависимости от возраста учащихся этот раздел неодинаково представлен в программе. Так постепенно по мере овладения учащимися школой движений и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна

снижаться. В 10-13 лет – до 50%, 14-15 лет – 40%, в 16-17 лет – 30%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению детей техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Тактическая подготовка, понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Уже с 12 летнего возраста обучающиеся должны принимать участие в различных соревнованиях по баскетболу, разбираясь и хорошо зная правила соревнований.

Одним из приемов обучения является выделение и разучивание основы технического приема или тактического действия. Этой основой может быть часть приема из его двигательного состава, а также одна из его биомеханических характеристик. Например, во время обучения передаче двумя руками от груди наиболее важным элементом, основой является положение мяча в кистях, способ держания мяча перед выполнением передачи. От этого зависит «выстреливающие» движение передачи. Целесообразно именно это положение изучать в первую очередь, на нем концентрировать внимание учеников.

Другие части передачи, такие, как приведение мяча в исходное положение, согласование движений ног и рук, можно разучивать на следующих этапах обучения в зависимости от времени, отведенного на обучение этому элементу.

В обучении броску с места в качестве основы могут быть выделены исходные положения ног, руки с мячом, а также направление движения вверх, что определяет траекторию броска. На следующих этапах можно разучивать согласование отдельных частей движения и т.д. В каждом случае как основа может выделяться или положение частей тела в пространстве, или их согласование, или динамика отдельных частей движения.

В тактических действиях в качестве основы могут выделяться приемы, действия, которые определяют успешность всего тактического действия. Выделяемые в качестве основы части приема, характеристики или приемы в тактических действиях можно объединить понятием «базовый элемент».

«Базовый элемент» должен быть той, безусловно, необходимой частью движения, без правильного выполнения которой невозможно решить двигательную задачу, выполнить технический прием или тактическое движение. Он должен также служить основой для совершенствования деталей техники и тактики. Базовые элементы можно разучивать на уроке, а детали совершенствовать во внеурочных формах: в секционных занятиях, в домашних заданиях.

Простые упражнения баскетболистов можно сочетать с акробатическими упражнениями и всевозможными прыжками. Поэтому в системе подготовки баскетболиста должны найти место эти упражнения.

Техническая подготовка. Приёмы игры.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте.

Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие).

Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на

спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой индивидуальных, групповых и командных действий. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий

организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка юных баскетболистов включает:

развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;

овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;

овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);

освоение системы игры и типичных для них комбинаций; умение переключаться с одной системы игры на другую.

Тактические действия делятся на командные действия в нападении и в защите. Тактика нападения

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на индивидуальные и коллективные.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом

- на розыгрыш мяча и атаки корзины.

В соответствии с классификацией тактики коллективные действия подразделяются на групповые и командные.

Групповые действия включают:

взаимодействия двух и взаимодействия трёх игроков;

взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;

взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Командные действия делятся на стремительное и позиционное нападение. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система аэшелонированного прорыва.

Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

Тактические действия в защите подразделяются на индивидуальные, групповые и командные действия:

Индивидуальные действия предполагают:

своевременное переключение от нападения к защите;

противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;

борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход); выбор места и способа единоборства защитника;

ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д. Групповые действия это:

согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;

подстраховка;

«ловушки»; смена игроков;

ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих;

4 защитника - 5 нападающих;

взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча);

взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух).

Командные действия делятся на концентрированную и рассредоточенную защиту.

Концентрированная защита включает:

систему личной защиты; систему зонной защиты; систему смешанной защиты.

Рассредоточенная защита включает:

систему личного прессинга; систему зонного прессинга; систему смешанной защиты.

Примерные показатели двигательной подготовленности (Контрольные нормативы)

содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе

«Баскетбол».

Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

Соревновательная деятельность, различные аспекты соревновательной деятельности занимающихся. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

1.5. Планируемые результаты

уточняют и конкретизируют требования к результатам освоения образовательной программы общекультурного базового уровня с учетом возрастной специфики учащихся:

адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация; развитие коммуникативных качеств;

формирование морально-волевых качеств; потребность в здоровом и активном образе жизни; стремление к физическому совершенствованию;

стремление к овладению основами техники и тактики игры в баскетбол.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

Личностные результаты:

1. Приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
2. Сформированность дисциплинированности;
3. Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;
4. Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
5. Развитие координации движений и основных физических качеств;
6. Сформированность убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
7. Укрепление здоровья учащихся;
8. Развитие двигательных способностей;
9. Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

Предметные результаты:

1. Формирование первоначальных представлений о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
5. Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о

распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы текущего контроля
		в том числе		Всего	
		теоретические знания	практические знания		
1.	Вводное занятие. Основы знаний.	2	2	4	Устный опрос.
2.	Тактическая подготовка	4	20	24	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
3.	Техническая подготовка	9	25	34	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
4.	Игровая подготовка	-	4	4	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
5.	Итоговое занятие	-	2	2	Педагогическое наблюдение. Устный опрос. Самопроверка.
Итого		16	52	68	-

2.2 Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения		Содержание	Колво часов	Формы контроля	Организа ция деятельнос ти
	план	факт				
Тема: Вводное занятие. Техника безопасности						
1			Инструкция спортивные игры, правила поведения в спортивном зале. Правила разминки. Разминка	2	Входной контроль	В спортивном зале. Самостоятельно
2			Сведения об истории возникновения, развития баскетбола. Стойка баскетболиста. Передвижения в стойке баскетболиста.	2	текущий контроль	В спортивном зале. Самостоятельно
Тема: Техническая подготовка и тактическая подготовка баскетболистов. Бросок.						
3			Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
4			Основы знаний – Правила личной гигиены спортсмена. Техника и тактика игры а нападении.	2	текущий контроль	В спортивном зале
5			Техника броска с места. Бросок мяча от плеча после ведения.	2	текущий контроль	В спортивном зале
6			Техническая подготовка. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
7			Бросок со штрафной линии. Техника броска от щита. Бросок после двух шагов. Техника броска на месте. Техника броска одной рукой.	2	текущий контроль	В спортивном зале
6			Совершенствование в технике броска в кольцо одной рукой от плеча с места. Подвижная игра с мячом «21».	2	текущий контроль	В спортивном зале
7			Совершенствование в технике бросков одной рукой от плеча в движении.	2	текущий контроль	В спортивном зале
Тема: Защита в баскетболе. Тактическая подготовка.						

8			Понятие о передвижении в защитной стойке. Чередование способов перемещений. Техника передвижений в защитной стойке.	2	текущий контроль	В спортивном зале
10			Понятие игры в защите. Понятие о защите против игрока без мяча. Основы знаний – Вредные привычки (курение, алкоголь, наркотики).	2	текущий контроль	В спортивном зале
11			Понятия о защите против игрока, ведущего мяч. Понятие – индивидуальные действия (личная защита).	2	текущий контроль	В спортивном зале
12			Понятие – командные действия в защите. Техника передвижений в защите против игрока без мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале
13			Техника передвижений в защите против игрока, ведущего мяч. Техника игры в защите (один защитник против двух нападающих).	2	текущий контроль	В спортивном зале
14			Тактическая подготовка. Изучение тактики личной системы защиты (опеки закрепленного игрока команды соперников). Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	текущий контроль	В спортивном зале

Тема: Передачи мяча

15			Передача мяча одной рукой от плеча. Изучение техники передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола. Подвижная игра с двумя баскетбольными мячами.	2	текущий контроль	В спортивном зале
----	--	--	---	---	------------------	-------------------

16			Контрольные упражнения. Подвижная игра «Мяч среднему». Техника овладения мячом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
17			Подвижная игра с баскетбольным мячом. Подвижная игра с передачами мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале
18			Техника передачи мяча с отскоком от пола и над полом.	2	текущий контроль	В спортивном зале
19			Передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест.	2	текущий контроль	В спортивном зале
20			Техника передачи мяча в парах на месте, со сменой мест после ведения. Передачи в движении.	2	текущий контроль	В спортивном зале

21			Техника передачи мяча при встречном движении. Совершенствование в технике передачи мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале
22			Совершенствование в технике передачи мяча одной рукой от плеча на дальние расстояния.	2	текущий контроль	В спортивном зале
Тема: Техническая подготовка и тактическая подготовка баскетболистов. Выбивание мяча. Ведение мяча. Перехват.						
23			Понятие техники выбивания мяча и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте. Игра в баскетбол.	2	текущий контроль	В спортивном зале
24			Техника безопасности – инструкция «Спортивные игры». Понятие техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, стоящего на месте.	2	текущий контроль	В спортивном зале

25			Техника перемещения с изученными техническими приемами. Изучение техники выбивания и вырывания мяча у игрока, ведущего мяч.		текущий контроль	В спортивном зале
26			Понятие техники перехвата мяча. Изучение техники перехвата мяча.	2	текущий контроль	В спортивном зале
27			Правила штрафного броска. Изучение техники и способов выполнения штрафного броска. Игра в баскетбол с заданием. Игра в баскетбол без задания.	2	текущий контроль	В спортивном зале
28			Основы знаний – Мир против болезней. Тактика при выполнении штрафного броска. Изучение тактических действий при выполнении штрафного броска.	2	текущий контроль	В спортивном зале
29			Контрольные упражнения. Понятие тактики нападения. Индивидуальные действия в нападении.	2	текущий контроль	В спортивном зале
30			Понятие – групповые действия. Понятие – быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданием.	2	текущий контроль	В спортивном зале

31			Техника ведения мяча на месте. Ведение мяча в движении. Ведение мяча с последующей передачей. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.	2	текущий контроль	В спортивном зале
32			Игра в баскетбол с заданием. Изучение тактики опеки игрока с мячом в непосредственной близости от кольца.	2	текущий контроль	В спортивном зале
33			Игровая подготовка. Турнир по баскетболу на первенство команд школы.	2	текущий контроль	В спортивном зале
34			Итоговое занятие. Игра в баскетбол с заданием. Индивидуальные рекомендации. Итоги года	2	текущий контроль	В спортивном зале
			ИТОГО	68		

2.3. Рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей)

В данной программе не предусмотрены

2.4. Условия реализации программы

Наличие места проведения занятий, спортивный зал, кабинет на базе МОУ «Звениговская СОШ №1», соответствующий санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима, окна с открывающимися форточками.

Наличие необходимой ученической мебели (столы, стулья со спинкой), спортивный инвентарь.

Материально-техническое обеспечение

Занятия должны проходить в светлом, хорошо проветриваемом помещении, оснащённом спорт инвентарём и оборудованием или на улице при хороших погодных условиях.

Оборудование: помещение спортзала (баскетбольная площадка), баскетбольные щиты с кольцами.

Инвентарные принадлежности: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки, конусы и фишки. Ручной или ножной насос, иглы. Манишки, накидки. Сетка для баскетбольных колец.

На занятиях используются книги, схемы, таблицы, интернет технологии, различные виды презентаций. Применяется ноутбук, музыкальные колонки, проектор.

Информационное обеспечение:

Для реализации программы используется:

- методическая литература, представленная ниже в списке литературы;
- иллюстрации;
- готовые презентации по темам.

Кадровое обеспечение

педагог квалификации в области физкультуры и спорта.

2.5. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Формы организации деятельности учащихся на занятии

- фронтальная (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.);

- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

- работа в подгруппах: одна из подгрупп на занятии в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания.

2.6 Оценочные материалы.

Примерные показатели двигательной подготовленности

Содержание контрольных тестов для обучающихся 11 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показа тели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м(с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 12 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показа тели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м(с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места,см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 13
летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,7	3,9	4,1	3,9	4,1	4,3
2	Бег 60 м (с)	8,6	9,3	10,0	9,7	10,1	10,5
3	Челночный бег 6X10 м (с)	16,2	17,2	18,2	17,7	18,9	20,1
4	Кросс 2000 (мин, с)	8,10	9,10	10,10	10,15	11,00	11,55
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	205	190	175	175	165	155
6	Метание гранаты 300/500 г (м)	31	27	24	19	17	15
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	11	8	5			

8	Поднимание ног до угла 90^0 из вися на гимнастической стенке (раз)				13	10	7
	Угол в упоре на брусьях (с)	6,0	2,0	1,0			

Содержание контрольных тестов для обучающихся **14**
летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м(с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места,см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90^0 из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся **15** летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1.	Бег 20 м с высокого старта	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4

2.	Бег 60 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
3.	Бег 100 м	14,0	14,5	15,1	17,2	17,9	18,6
4.	Челночный бег 10X10 м (с)	27,2	29,0	31,0	30,5	31,7	33,0
5.	Кросс 2000 (мин, с)	7,50	8,10	9,0	9,50	10,10	10,30
6.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	220	210	195	180	170	160
7.	Метание гранаты 700/500 г (м)	35	32	29	22	19	16
8.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	13	10	7			
9.	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	12	10
10.	Угол в упоре на брусьях (с)	6	4	2			

Содержание контрольных тестов для обучающихся **16** летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
11.	Бег 20 м с высокого старта	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
12.	Бег 100 м	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
13.	Челночный бег 10X10 м (с)	24,5	26,0	28,0	29,5	31,0	32,0
14.	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.30	13.30	14.30	9.00	9.50	10.20
15.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	235	220	210	186	175	164
16.	Метание гранаты 700 г (м)	39	36	33			
17.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	15	12	9			
18.	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				12	10	8

19.	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4			
-----	---	---	---	---	--	--	--

Содержание контрольных тестов для обучающихся 17 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		юноши			девушки		
		высокие	средние	низкие	высокие	средние	низкие
20.	Бег 20 м с высокого старта	3,2	3,4	3,6	3,7	4,0	4,4
21.	Бег 100 м	13,1	13,7	14,3	15,8	17,5	18,2
22.	Челночный бег 10X10 м (с)	25,0	27,0	28,5	28,6	30,0	31,0
23.	Кросс 3000/2000 (мин, с)	12.00	12.50	13.50	8.40	9.20	10.00
24.	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	240	225	215	185	175	165
25.	Метание гранаты 700 г (м)	42	39	36			
26.	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	16	14	12			
27.	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				17	15	12
28.	Подъем переворотом в упор из виса (раз)	8	6	4			
29.	Сгибание разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	16	13	10			

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех обучающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению контрольных тестов. Здесь возможны различные варианты оценивания обучающихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности на занятиях в образовательной организации.

2.6. Методические материалы.

Методы обучения

1. Организационная часть: подготовка места проведения занятий, инвентаря и оборудования, необходимых для занятия. Тема занятия, правила техники безопасности, настрой на учебную работу.
2. Теоретическая часть: повторение и объяснение материала. Показ иллюстраций, образцов, учебных пособий, видео, фото показ.
3. Практическая часть: выполнение учащимися задания.
4. Подведение итогов занятия: организация построения, самоанализ занятия. Информация. Уборка инвентаря и оборудования.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией баскетболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

Словесные

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих баскетболистов.

Наглядные

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

Практические

Практические методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы.

При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей.

Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении техникотактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений.

Репродуктивные методы.

Изучение на основе образца или правила.

2.8 Список литературы для педагога

1. Богданов Г.П. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 2004 год.
2. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе. М: ФиС,76
3. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2003 г.
4. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для
5. учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС,2000 7.
- Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура
8. и спорт», 2000 г.

Список литературы для детей

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 2005.№7с. 15-17
2. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу//Физкультура в школе. – 2001.-№6,7 – с. 17-18.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья, 2004. - 111с.
4. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,87
5. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,67
6. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,67
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002
8. Лях В. И. Развивая координационные способности. //ФК в школе, 88 №12
9. Пилтхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений, (перевод с англ.) М: ФиС,73
10. Преображенский И. Н., Хазарянц А. А. Баскетбол в школе. М: Просвещение, 69

Интернет-ресурсы

1. <https://www.sovsport.ru/articles/814942-metodika-obucheniya-basketbolu>
2. <http://www.antonovayu.ru/page428/index.html>
3. <https://studfiles.net/preview/1765493/>
<http://xn--80aqqdgddhbb4i.xn--p1ai/metody-obucheniya-basketbolu>