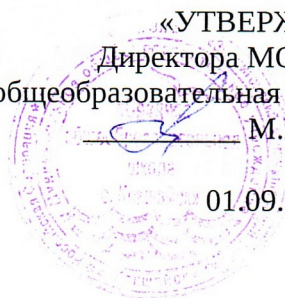


ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗВЕНИГОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ:
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С.КОКШАЙСК»

Рекомендовано
Педагогическим советом
МОУ «Средняя общеобразовательная
школа с. Кокшайск»
Протокол № 1
от 01 сентября 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директора МОУ «Средняя
общеобразовательная школа с. Кокшайск»
М.В. Тимофеева
01.09.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

ID 746

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Категория и возраст обучающихся: школьники 12-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 72

Александрова Эльвира Васильевна, педагог дополнительного образования

Содержание

1. Основные характеристики дополнительной образовательной программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Объем программы
- 1.4. Содержание программы
- 1.5. Планируемые результаты
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Учебный план
 - 2.2. Календарный учебный график
 - 2.3. Рабочая программа учебных предметов
 - 2.4. Условия реализации программы
 - 2.5. Формы, порядок текущего контроля
 - 2.6. Оценочные материалы
 - 2.7. Методические материалы
 - 2.8. Список литературы и электронных источников

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивной.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительные особенности программы: главной особенностью программы является то, что она рассчитана на индивидуальную и коллективную работу с обучающимися. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Адресат программы – обучающиеся с 12 до 18 лет

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения в объеме 72 часа.

Форма обучения программы – очная.

Уровень программы – базовый.

Особенности организации образовательного процесса.

В основу учебной программы была заложена основополагающие принципы:

комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической технико-тактической, психологической, теоритической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

вариативность – предусматривает индивидуальный подход с учетом особенностей занимающихся. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы **наглядности, доступности, систематичности.**

В учебную группу зачисляются обучающиеся образовательного учреждения, желающие заниматься по дополнительной программе «Баскетбол» и имеющие медицинский допуск к занятиям.

Режим занятий. Общее количество часов в неделю - 2. Занятия проводятся 1 раз в неделю. Между занятиями перерыв 10 мин.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - формирование физических, психических и интеллектуальных способностей обучающихся посредством игры в баскетбол, формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, а также выявление сильнейших спортсменов и подготовка сборных команд (юношей и девушек) для успешного выступления в соревнованиях различного уровня.

Задачи

Образовательные

- обучить техническим приемам игры в баскетбол и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- совершенствовать уровень игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта обучающихся;
- овладеть практическими навыками организации и судейства соревнований по баскетболу.

Развивающие

- формировать развития мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- развивать физических способностей обучающихся, а также способности концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в баскетбол;
- развивать способности принимать решения быстро и логически точно.

Воспитательные

- формировать дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формировать потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитать трудолюбия, выдержки;
- воспитать волевые качества спортсмена.

1.3. Объем программы. Программа рассчитана на 1 год в объеме 72 часов.

1.4. Содержание программы

Программный материал состоит из нескольких разделов (теоретического, практического, контрольного), охватывающих все виды спортивной подготовки обучающихся отделения баскетбола и обеспечивающих интегральную подготовку высококвалифицированных баскетболистов.

Теоретический раздел (основы знаний) программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма. Перечень теоретических тем: Физическая культура и спорт в России История баскетбола; самоконтроль на занятии; личная гигиена спортсмена; исторические справки о развитии баскетбола, правила соревнований по баскетболу; основы техники – тактических приемов игры; техника безопасности, предупреждение травматизма Спортивные соревнования: организация, проведение, судейство.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся **техническим и тактическим** действиям, **развитие (воспитание) физических качеств, игровой и соревновательной** деятельности, включая практику организации соревнований и судейства.

Развитие физических качеств включает в себя разделы **общей и специальной физической подготовки. Теоретический раздел** (основы знаний) программы предусматривает наличие тем, обеспечивающих формирование не только знаний, связанных со спортивной игрой «Баскетбол», но и мировоззренческих знаний: по истории развития этого вида спорта, о медико-биологических и гигиенических основах спортивной деятельности, о средствах и методах спортивной тренировки, а также приобретение научно-практических знаний по современным способам восстановления организма после физических нагрузок и профилактики травматизма.

Перечень теоретических тем: Физическая культура и спорт в России История баскетбола как вида спорта; режим юного спортсмена, сведения о строении детского организма и возрастных особенностях развития; утомление, его признаки и меры предупреждения, самоконтроль на занятии; личная гигиена спортсмена; исторические справки о развитии баскетбола, выдающихся спортсменах; роль питания в спортивной подготовке; правила соревнований по баскетболу; основы техники – тактических приемов игры; предупреждение травматизма в спорте, оказание первой медицинской помощи. Спортивные соревнования: организация, проведение, судейство.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и тренировочных занятиях в учебных группах по этапам спортивной подготовки. Этот раздел предусматривает как обучение (совершенствование) занимающихся **техническим и тактическим** действиям, **развитие (воспитание) физических качеств, игровой и соревновательной** деятельности, включая практику организации соревнований и судейства. Развитие физических качеств включает в себя разделы **общей и специальной физической подготовки.**

Общеподготовительные упражнения

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 одновременно, 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 всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

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. Перенос-

ка и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Специально-подготовительные упражнения

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемому сигналу: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резинovým бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

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

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка включает в себя приёмы игры в нападении и защите.

Техника нападения включает в себя следующие приёмы: **стойки** игрока и **перемещения** в стойках различными способами передвижений; прыжки толчком с одной и двух ног; остановки прыжком, двумя шагами; Повороты вперед и назад; ловля и передачи мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и при поступательном движении, при движении сбоку; передача мяча двумя руками сверху, двумя руками от плеча (с отскоком), двумя руками от груди(с отскоком), снизу (с отскоком) с места и в движении. Ведение мяча с высоким и с низким отскоком, Ведение мяча со зрительным и без зрительного контроля на месте, по прямой, по дугам, по кругам, зигзагом; обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направ-

ления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание) Броски в корзину двумя и одной рукой с места с различных дистанций и под разными углами к щиту, броски в кольцо в движении с 2-х шагов, с остановкой прыжком в сочетании с изменениями направления движения.

Техника защиты: стойки и перемещения защитника; техника выбивания мяча при ведении; вырывание мяча выкручиванием или ударом по мячу сверху; перехваты мяча; накрывание мяча при броске одной и двумя руками.

Тактическая подготовка включает в себя способы перемещения и взаимодействия игроков в **нападении и защите**.

Тактические действия в нападении: выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; перемещения игрока после передачи и открывание для получения мяча; постановка заслона партнёру с мячом или без мяча; наведение защитника; пересечение; треугольник, тройка; малая восьмерка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактические действия в защите: противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; подстраховка; переключение и проскальзывание при заслоне; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга.

Игровая подготовка

Раздел включает в себя учебные игры в 2х2, 2х3, 5х5 на занятиях с заданиями для закрепления изученных тактических заданий, а также подвижные игры с техническими и тактическими заданиями.

Соревновательная подготовка включает в себя участие в контрольных соревнованиях и соревнованиях различного уровня, товарищеских играх и анализ их результата.

1.5. Планируемые результаты

Метапредметные

- учащиеся сформируют развитие мышления на основе расширения вариативности игровых приемов и взаимодействия партнеров;
- учащиеся разовьют физические способности, а также способность концентрироваться и понимать психологию других людей во время игры в баскетбол;
- учащиеся научатся принимать решения быстро и логически точно.

Предметные

- учащиеся научатся техническим приемам игры в баскетбол и тактическим действиям;
- изучат правила игры в баскетбол и приобретут игровой опыт;
- овладеют практическими навыками организации и судейства соревнований по баскетболу.

Личностные

- демонстрируют навыки дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- сформируют потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- проявляют волевые качества спортсмена.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	3	3		Беседа, инструктаж
2	Основы знаний (теоретический)	7	7		Беседа, опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка	22		22	Выполнение упражнений
4	Техническая подготовка	16		16	Выполнение упражнений
5	Тактическая подготовка	16		16	Выполнение упражнений
6	Соревновательная подготовка	4		4	Анализ игр, беседа
7	Контрольные испытания	4		4	Практическая
	Всего:	72	10	62	

2.2. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	1 сентября уч. года	25 мая уч. года	36	72	1 р. 2 часа в неделю

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения занятий	Форма контроля
1	09	04	14.00-15.30	Собеседование	2 час	Инструктаж по ТБ Физическая культура и спорт в России История баскетбола;	Спортивный зал	Входной контроль
2	09	11	14.00-15.30	Собеседование Практическое занятие	2 час	Упражнения для рук и плечевого пояса. Повороты вперед. Повороты назад	Спортивный зал	Текущий контроль
3	09	18	14.00-15.30	Практическое занятие	2 час	Упражнения для рук и плечевого пояса. Повороты вперед. Повороты назад.	Спортивный зал	Итоговый контроль
4	09	25	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Основные правила и приёмы тактики нападения и тактики защиты в баскетболе. Тактика нападения	Спортивный зал	Текущий контроль
5	10	2	14.00-15.30	Практическое занятие	2 час	Упражнения для рук и плечевого пояса. Понятие о процессе спортивной подготовки. Строевые упражнения.	Спортивный зал	Текущий контроль
6	10	09	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Прыжок толчком двух ног, с одной ноги. Работа с мячом. Игра в баскетбол 2x2.	Спортивный зал	Текущий контроль
7	10	16	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Остановка прыжком, двумя шагами. Игра в баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
8	10	23	14.50-15.30	Собеседование Практическое занятие	1 час 1 час	Тактика защиты. Ускорения, рывки на отрезках. Игра в баскетбол 2x3.	Спортивный зал	Текущий контроль
9	11	30	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Упражнения для ног. Бег с максимальной частотой шагов.	Спортивный зал	Текущий контроль
10	11	13	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Игра в баскетбол 5x5.	Спортивный зал	Текущий контроль
11	11	20	14.00-15.30	Практическое занятие	2 час	Упражнения для рук и плечевого пояса. Ловля мяча двумя руками в движении одной рукой и двумя руками при встречном движении.	Спортивный зал	Текущий контроль
12	11	27	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Ловля мяча одной рукой при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Игра в баскетбол 2x2.	Спортивный зал	Текущий контроль
13	12	04	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Упражнения для шеи и туловища. Игра в баскетбол.	Спортивный зал	Итоговый контроль
14	12	11	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	Спортивный зал	Текущий контроль

						Игра в баскетбол 2х3.		
15	12	18	14.50-15.30	Собеседование	1 час	Классификация приемов техники игры. Средства и методы технической подготовки. Игра в баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
				Практическое занятие	1 час			
16	12	25	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Итоговое занятие.	Спортивный зал	Итоговый контроль
17	01	09	14.50-15.30	Собеседование	1 час	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Упражнения для развития быстроты.	Спортивный зал	Входной контроль Текущий контроль
				Практическое занятие	1 час			
18	01	15	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Бег за лидером без смены и со сменой направления. Упражнения для развития быстроты. Игра в баскетбол 2х2 .	Спортивный зал	Текущий контроль
19	01	22	14.50-15.30	Собеседование	1 час	Правила соревнований по баскетболу; Основы технико – тактических приемов игры; Ведение мяча с высоким отскоком и низким, со зрительным контролем. Игра в баскетбол 2х3.	Спортивный зал	Текущий контроль
				Практическое занятие	1 час			
20	01	29	14.50-15.30	Собеседование	1 час	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Игра в баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
				Практическое занятие	1 час			
21	02	05	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Ведение мяча без зрительного контроля, на месте, по прямой. Игра в баскетбол 2х2.	Спортивный зал	Текущий контроль
22	02	12	14.50-15.30	Собеседование	1 час	Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.	Спортивный зал	Текущий контроль
				Практическое занятие	1 час			
23	02	19	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Передача мяча двумя руками в движении, в прыжке, на одном уровне. Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой от плеча. Игра в баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
24	02	26	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Броски в корзину двумя руками от груди, сверху от головы, одной рукой от плеча. Противодействие атаке корзины; Игра в баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
25	03	04	14.50-15.30	Собеседование	1 час	Броски в корзину одной рукой сверху, одной рукой от плеча. Тактические действия в защите и нападении. Игра в баскетбол 2х2, 2х3.	Спортивный зал	Текущий контроль
				Практическое занятие	1 час			

26	03	11	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Обводка соперника с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча. Игра в баскетбол.	Спортивный зал	Текущий контроль
27	03	18	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом, под углом к щиту.	Спортивный зал	Текущий контроль
28	03	25	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Броски в корзину одной рукой с места, в движении, в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль
29	04	01	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Ведение мяча по дугам, по кругам, зигзагом. Перехваты мяча	Спортивный зал	Текущий контроль
30	04	08	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Броски в корзину одной рукой, с отскоком от щита. Накрывание мяча при броске одной и двумя руками	Спортивный зал	Текущий контроль
31	04	18	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления.	Спортивный зал	Текущий контроль
32	04	22	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств Вырывание мяча выкручиванием или ударом по мячу сверху;	Спортивный зал	Текущий контроль
33	04	29	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Соревнования 5х5.	Спортивный зал	Итоговый контроль
34	05	06	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Соревнования 5х5.	Спортивный зал	Итоговый контроль
35	05	13	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Контрольно – переводные нормативы.	Спортивный зал	Итоговый контроль
36	05	20	14.50-15.30	Практическое занятие	2 час	Контрольно – переводные нормативы. Итоговое занятие.	Спортивный зал	Итоговый контроль

2.3. Рабочая программа учебных предметов

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» является модифицированной, составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного, среднего общего образования и в соответствии Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам», письма Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N09-3242 «методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ (включая разноуровневые программы)», авторской программы по физической культуре для обучающихся 5-9; 10-11 классов В.И.Ляха.

2.4. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы школа гарантирует учащимся: соблюдение их прав на образование, охрану здоровья, отдых и досуг; обеспечивает за счет бюджетных средств необходимыми учебными пособиями; предоставляет возможность высказывать свое мнение о качестве образовательного процесса; содействует дополнительному образованию детей; гарантирует физическую подготовленность учащихся; обеспечивает бытовые условия, соответствующие современным нормам.

Для обеспечения вышеперечисленных условий школа располагает соответствующим педагогическим, программно-методическим, материально-техническим и информационным обеспечением. Для непрерывного профессионального развития педагогических работников имеется план работы с педагогами по повышению квалификации в соответствии с графиком, утвержденным директором школы. Курсы повышения квалификации педагоги проходят не реже одного раза в 3 года.

Информационно-образовательное обеспечение

Взаимодействию всех участников образовательного процесса служит сайт школы, на котором размещается информация для педагогов, обучающихся и родителей.

Материально-техническое обеспечение

- площадка для баскетбола
- мяч баскетбольный (1 5 штук)
- баскетбольный щит с кольцами
- скакалки, набивные мячи
- мячи для спортивных игр
- гимнастические маты
- секундомер
- гимнастические скамейки
- разметочные колпаки
- перекладины нависные
- форма для соревнований

2.5. Формы, порядок текущего контроля

Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена.

Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня учебно-тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце учебного года, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке и технике представлены в таблице 1 приложения к программе.

Контрольные упражнения по физической подготовке

1. Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет лучший результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 20 м.

4. Бег 40 с.

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

5. Бег 300 м, 600 м

Нормативные требования по технической подготовке

1. Передвижение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с). Для всех групп одинаковое задание.

Инвентарь: 3 стойки

2. Скоростное ведение

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т. д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Инвентарь: 10 стоек, 1 баскетбольный мяч

Общие методические указания:

1) для 1-го года обучения:

- перевод выполняется с руки на руку
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

3. Передачи мяча

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т. д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Общеметодические указания:

1) для НП

- передачи выполняются одной рукой от плеча
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

2) для ТЭ

- передачи выполняются об пол
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч

4. Броски с дистанции

Для НП

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза – туда и обратно.

Фиксируется количество попаданий.

Для ТЭ

Игрок выполняет по 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый - в трехочковой зоне, второй - в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин.

Фиксируется количество бросков и очков.

5. Штрафные броски

Выполняются 10 бросков со штрафной линии с ассистированием партнёра на подборе мяча, учитывается количество попаданий и % результативности.

Формы подведения итогов:

- Результаты участия в соревнованиях и турнирах:
- соревнования по баскетболу «КЭС Баскет» Звениговского района;
- турнир по баскетболу среди школ Звениговского района;
- турнир среди классов по баскетболу;
- Беседы, просмотр и обсуждение игр разного уровня, самостоятельное изучение правил игры
- Контрольные упражнения и тесты по ОФП и СФП.
- Контрольные упражнения по ТТП.

2.6. Оценочные материалы

Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся.

Контрольные и товарищеские игры.

Первенства школы, города, области.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся)

проводится два раза в год: в начале учебного года (октябрь) и в конце учебного года (май).

Нормативные требования по общей и специальной физической подготовке

Год обучения группы	Прыжок в длину с места (см)		Высота подскока (см) (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (1 год) 600 м (2.3 и 4 год)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1-й год	175	170	30	25	4,0	4,2	5 п	5 п	1.07	1.10

Нормативные требования по технической подготовке

Год обучения группы	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передачи мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (% попаданий)		Штрафные броски (% попаданий)	
	мальчик и	девочка и	мальчик и	девочка и	мальчик и	девочка и	мальчик и	девочка и	мальчик и	девочки
1-й год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,5	30	30	20	20

2.7. Методические материалы

№ пп	Компоненты учебно-методического комплекса	Преподаватель	Учащийся
1	Нормативно-правовой блок		
1.1	Федеральный закон об образовании от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»	*	
1.2	Приказ от 31.08. 2021 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».	*	
1.3	Дополнительная общеобразовательная программа «Спортивные игры. Баскетбол»	*	
1.4	Положения о проведении соревнований	*	*

	<ul style="list-style-type: none"> • внутришкольные • районные • республиканские 		
1.5	Должностная инструкция педагога дополнительного образования	*	
1.6	Инструкции по ТБ, памятки <ul style="list-style-type: none"> • инструкция по противопожарной безопасности • инструкция по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм • инструкция по охране труда при проведении соревнований • инструкция по охране труда при занятиях в тренажёрном зале • памятка по правилам поведения в спортивном зале и раздевалках 	*	*
2	Блок методико-прикладных средств		
2.1	Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий	*	*
2.2	Комплексы динамически активных упражнений для разминки	*	*
2.3	Подборка журналов «Спорт в школе» с приложениями на CD дисках	*	*
3	Средства обучения		
3.1	Плакаты по технике выполнения игровых приёмов	*	*
3.2	Таблицы с нормативами по физической и технико-тактической подготовке	*	*
3.3	Видеоматериалы по технической и тактической подготовке	*	*
4	Блок контроля результативности		
4.1	Вводный (выявление первоначальных представлений, тесты по ОФП)	*	*
4.2	Текущий контроль (тесты по ОФП и СФП, ТТП), учебные игры	*	*
4.3	Итоговый контроль (тесты по ОФП, СФП и ТТП), участие в соревнованиях	*	*

2.8. Список литературы и электронных источников

1. От внешкольной работы – к дополнительному образованию детей / Сборник нормативных и методических материалов для дополнительного образования детей / М., 2000.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. заведений Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.
3. Мы играем в баскетбол. Стонкус С. Кн. Для учащихся. – Б.: Просвещение, 1984. – 64с., ил.
4. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
5. Глен Уилкс. Стратегия баскетбола. Издательство «Физкультура и спорт», М.: 1978. Перевод с английского заслуженного тренера СССР В.А. Григорьева.
6. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол. Сокращенный перевод с англ. кпн Е.Р. Яхонтова. Москва, «Физкультура и спорт», 1978.
7. Е.Р. Яхонтов. Совершенствование умения владеть мячом в баскетболе. Методические указания. Ленинград, 1981.

Интернет – ресурсы:

http://www.kes-basket.ru/files/championat/season/2015-2016/Basketball_dly_molodyh_igrokov.pdf Баскетбол для молодых игроков (Издание ФИБА и ЕАБТ). Руководство для педагогов. Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик. Издание Международной Федерации Баскетбола (ФИБА) совместно с Европейской Ассоциацией Баскетбольных Тренеров (ЕАБТ), 2000 г., 363 стр.

<http://www.youtube.com>

Обучающие видео по технике и тактике игры.