

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
Администрация городского округа «Город Калининград»  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА КАЛИНИНГРАДА  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 57

Принята на заседании  
Методического (педагогического) совета  
Протокол № 6  
от «29» мая 2024 года



Утверждаю  
Директор MAOY COШ № 57  
Е.О.Кремер  
Приказ № 636-д от 10.06.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года обучения (324 часа)

Автор-составитель:  
Васильев Сергей Викторович  
Педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Баскетбол - вид спорта, который способствуют всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом, их личностному и профессиональному самоопределению. Во время образовательной деятельности постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности. Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким, координированным и ловким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Баскетбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или не умение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому баскетбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

Баскетбол - игра, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и самостоятельно принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Занятия баскетболом для детей и подростков имеют оздоровительную направленность, повышают уровень функционирования сердечно-сосудистой, дыхательной, костно-мышечной и других систем организма человека, а также предполагают длительное время нахождения на свежем воздухе, что в сочетании с физическими упражнениями является формой закаливания и благотворно влияет на укрепление здоровья, снижение заболеваемости, повышение устойчивости организма к меняющимся погодным условиям и повышение уровня работоспособности детей.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств, баскетбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

Ключевыми понятиями, которыми оперирует программа, являются: штрафной бросок мяча, передача мяча, ведение мяча, действия игрока в защите и нападении, тактические действия: индивидуальные и командные, судейство.

## **Актуальность**

Актуальность программы состоит в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

## **Отличительные особенности программы**

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

## **Адресат программы**

Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 10-17 лет.

## **Объем и срок освоения программы**

Срок освоения программы – 2 года

На полное освоение программы требуется 324 часа. Первый год обучения – 144 часа, второй год обучения – 180 часов

## **Формы обучения**

Форма обучения – очная.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-20 человек.

## **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 324 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут. Недельная нагрузка на одну группу: 4/5 часов. Занятия проводятся 2 раза в неделю. 2\*40 с перерывом.

## **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что у детей при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества. Спортивные игры нормализуют моторную функцию ребенка, игра помогает решить и ряд других коррекционно- воспитательных задач: повышает активность, развивает подражательность, формирует игровые навыки, совершенствует речь, поощряет творческую активность детей.

Спортивные игры одновременно помогают успешному формированию речи, способствуют развитию ритма, гармоничности движений, положительно влияют на психологическое состояние детей. Упражнения с мячами развивают у детей с ограниченными возможностями общую и мелкую моторику рук, координацию движений, точность, развитие быстроты движений, скоростно-силовые способности. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа способствует физическому оздоровлению детей, доступна для детей из семей со средним достатком, является альтернативной безнадзорности и вредным привычкам; формирует у школьников чувство ответственности, взаимной поддержки и взаимопомощи, помогает формированию дружного коллектива учащихся.

#### **Практическая значимость.**

Практическая значимость программы состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

#### **Ведущие теоретические идеи.**

Дополнительная образовательная программа базируется на ведущих теоретических идеях:

*общепедагогические идеи:*

- учет возрастных и индивидуальных особенностей личности учащихся;
- постановка образовательного и воспитательного процесса на основе субъект - субъектных отношений педагога и ученика;

- гуманистический подход к личности ребенка;
  - становление формирования личности ребёнка через творческую самореализацию;
  - развитие сознания в деятельности;

*социальные идеи:*

адаптация учащихся к условиям современного социума через формирование позитивного опыта взаимодействия между сверстниками, в разновозрастных группах, реализацию лидерских качеств.

### **Цель и задачи программы**

Цель: оптимизировать двигательную активность школьников во внеурочное время по средствам игры в баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить двигательным навыкам.
- Обучить упражнениям и элементам баскетбола.

Развивающие:

- Развить общие и специфические координационные способности.
- Укрепить физическое здоровье.
- Совершенствовать психофизические функции, анализаторы движения, связанные с управлением двигательных действий.

Воспитательные:

- Воспитывать сознательную дисциплину, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, волю к победе.
- Воспитывать спортивную этику взаимопомощи, уважение к товарищам.
- Воспитывать ответственности, требовательность к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

### **Принципы отбора содержания:**

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

### **Основные формы и методы**

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная. Формы подведения итогов. - соревнования; - дружеские встречи; - участие в спортивных мероприятиях города, района и школы.

Формы занятий: По традиционной схеме: групповая Занятия – тренировки в основных видах движений Занятия – соревнования, турниры, эстафеты, игры Занятия – зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку

предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий. Занятия из серии «здоровье», на котором детям даются представления о строении тела, что полезно и что вредно для нашего организма, правила техники безопасности, для чего необходимо их соблюдать. Цель таких занятий – воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Методы проведения занятий.

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение - (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении).

- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение - (помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях).

- Практические: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

### **Планируемые результаты**

Личностные результаты освоения программы курса

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- наличие мотивации к творческому труду, работе на результат;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

Метапредметные результаты освоения программы курса Регулятивные универсальные учебные действия:

- освоение способов решения проблем творческого характера в жизненных ситуациях;

- формирование умений ставить цель – создание творческой работы, планировать достижение этой цели, создавать вспомогательные эскизы в процессе работы;

- соотнесение целей с возможностями

- определение временных рамок

- определение шагов решения задачи
- видение итогового результата
- распределение функций между участниками группы
- планирование последовательности шагов алгоритма для достижения

цели;

- поиск ошибок в плане действий и внесение в него изменений.

Познавательные универсальные учебные действия:

- умение задавать вопросы
- умение получать помощь
- умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании)
- способность принять другую точку зрения, отличную от своей;
- способность работать в команде;
- выслушивание собеседника и ведение диалога.

Предметные результаты освоения программы курса

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- историческое развитие баскетбола в России.

Уметь:

- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, броски мяча в корзину с места.
- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча в корзину с места, с передачей мяча.
- Выполнять стойку баскетболиста, повороты на месте и в движении, остановки на месте, в движении, броски мяча, ведения мяча, передачи мяча, ловля мяча, штрафной бросок.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях; пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Учёт знаний обучающихся проводится путём проведения диагностики (входящей, промежуточной и итоговой). Форма учёта знаний может быть следующей:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и областного масштаба.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в год.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

#### **Физическое развитие и физическая подготовленность**

##### **Прыжок вверх с места (см)**

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11 лет	Д	20-25	25-30	31 и выше
	М	23-27	27-30	31 и выше
12 лет	Д	23-27	28-30	31 и выше
	М	23-27	28-30	31 и выше
13 лет	Д	27-30	31-36	37 и выше
	М	30-35	36-40	41 и выше

##### **Передачи и броски мяча**

№	Контрольные упражнения	возраст		
		11 лет	12 лет	13 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	15	20	25
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	1	2	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	2	4	6

##### **Техническо-тактическая подготовленность**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

**Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы**

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказ Министерства образования Российской Федерации от 9 ноября 2018 года N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», правила внутреннего распорядка обучающихся МАОУ СОШ № 57, локальные акты МАОУ СОШ № 57.

Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

#### **Материально-технические условия.**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика -15 штук, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных-5, волейбольных мячей -15.

#### **Оценочные и методические материалы**

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

#### Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего курса обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят. Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 -выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Данные заносятся в таблицу со следующими критериями:

#### Входная диагностика

/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Теоретико-тактическая подготовка	Средний балл
		3	3	3	3	3
		3	3	3	3	3
		3	3	3	3	3
		3	3	4	3	3,25

#### Промежуточная диагностика

/ п	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Теоретико-тактическая подготовка	Средний балл
		3	3	3	3	3
		3	3	3	3	3
		3	3	3	3	3
		3	3	4	3	3,25

### Итоговая диагностика

/ П	Ф.И. обучающегося	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико-тактическая	Средний балл
		3	3	3	3	3

		3	3	3	3	3
		3	3	3	3	3
		3	3	4	3	3,25

### Контрольные нормативы

Общефизическая и специальная физическая подготовка.

п/п	Нормативы общефизической подготовки	Мальчики	Девочки
	Бег 30 м, (сек.)	6,1 - 5,5	6,3 – 5,7
	Челночный бег 3x10 м, (сек.)	9,3 – 8,8	9,7 – 9,3
	Прыжки в длину с места, (см.)	160 - 180	150 - 175
	6-минутный бег, (м.)	1000-1100	850-1000
	Наклон вперед из положения сидя, (см.)	6 - 8	8 - 10
	Подтягивание  на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	4 - 5	10 - 14
	Прыжки со скакалкой (раз за 1 мин).	100-110	110-120
	Прыжки в высоту с разбега, (см.)	90-100	80-90
	Прыжки в высоту с места, (см.)	40-45	35-40

### Контроль в процессе подготовки

#### Методические указания:

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

Текущей оценки усвоения изучаемого материала;

Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и

приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают с 1 по 15 мая текущего года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя 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, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч 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, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся 1 года

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

2) для обучающихся 2 года

- перевод выполняется с руки на руку под ногой или за спиной
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему

времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3, обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся 1 года

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

2) для обучающихся 2 года

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

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

1) для обучающихся второго года

- обучающийся выполняет 20 бросков.
- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

– в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков (за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

для обучающихся второго года:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках. Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

### **Методические материалы.**

Методы и формы обучения.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который

предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения:

- индивидуальная;
- фронтальная;
- групповая;
- поточная

Методика проведения занятия

Вступительная часть: познакомить учащихся с темой занятия.

Подготовительная часть: познакомить учащихся с задачами, планом занятия.

Основная часть: Ознакомление, обучение, совершенствование, тестирование программного материала и т. д. в зависимости от поставленной задачи и программного материала.

Заключительная часть: Закрепление изученного материала.

Такая методика занятия применяется в каждом разделе.

Диагностика результатов освоения программы» на различных этапах.

Примерные теоретические контрольные вопросы:

Что такое баскетбол?

Что такое ведение мяча?

Как занятия баскетболом влияют на организм?

Какие жесты судьи знаете?

Какие предметы используют баскетболисты для физического совершенствования своего тела?

Что влияет на здоровье?

Какие разновидности бросков ты знаешь?

Какие физические качества мы развиваем на занятиях?

Что такое остановка?

Техника безопасности на баскетболе?

Какие виды бросков ты знаешь?

Чему учат игры?

Здоровый образ жизни включает в себя?

Что такое сила?

Что такое гибкость?

Что такое выносливость?

Назови 3 игры на внимание?

Что такое пульс? ЧСС?

Как измеряют ЧСС?

Что такое финты?

Какие бывают повороты?

Что такое защита и нападение?

Как определить уровень нагрузки во время занятия?

Чем баскетбол отличается от гимнастики?

Какие продукты питания лучше употреблять до и после тренировки?

Питьевой режим до и после занятий.

В какие игры нужно играть на переменах?

Что такое позиционное нападение?

Что такое вырывание, выбивание мяча?

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 год обучения

№	Тема	Кол-вочасов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	<b>Введение в программу</b> 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры	4	4	-	Тестирование
2	<b>Общая физическая подготовка</b> 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры	66	4	62	Техника выполнения
3	<b>Специальная физическая подготовка</b> 3.1 Развитие физических качеств	22	2	20	сдача нормативных требований.
4	<b>Техническая подготовка</b> 4.1 Перемещения баскетболиста 4.2 Техника владения мячом: 4.2.1 ловля мяча 4.2.2 передача мяча 4.2.3 броски в корзину 4.2.4 ведение мяча	22	3	19	сдача нормативных требований.

5	<b>Тактическая подготовка</b> 5.1. индивидуальные действия 5.2. групповые действия 5.3. командные действия	20	2	18	тренинг, контроль ная игра
6	<b>Соревновательный период</b> (контрольные игры и баскетболу)	6	-	6	тренинг, контроль ная игра
7	<b>Итоговые и показательные занятия</b>	4	1	3	
	<b>Всего часов:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 года обучения

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по баскетболу)

Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

Л/а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до

100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь»,

«воробы и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками»,

«удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

### Раздел 3. Специальная физическая подготовка

#### 3.1 Развитие физических качеств

Теория:

Определения

«сила»,

«гибкость»,

«ловкость»,

«быстрота,

«выносливость»,

«прыгучесть».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)).

Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом

«перешагивание»). Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.)

Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, стигая ноги,

он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком.) Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе).

Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.).

ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с

чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

Техника владения мячом, ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

передача мяча

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

Броски в корзину

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёх секундной зоне. Штрафной бросок.

ведение мяча

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1. Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч

5.2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

3 Командные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на баскетбольные игры. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутри школьные и районные соревнования.

Раздел 7. Итоговые и показательные занятия

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

	М е с я ц	Ч и с л о	Вр е мя пр ов ед ен ия за ня тий	Ф ор м а за ня тий	Ко л- во ча со в	Тема занятий	М ес то пр ов ед ен ия	Форма контроля
1.				оч на я	2	<b>Введение в программу</b> Вводное занятие, ТБ Беседы о ЗОЖ История развития Правила игры	С п о р т. за л	Тестирование
2.				оч на я	2	<b>Введение в программу</b> Вводное занятие, ТБ Беседы о ЗОЖ История развития Правила игры	С п о р т. за л	Тестирование
3.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения

4.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
5.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения	С п о р т. за л	Техника выполнения

						Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры		
6.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
7.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения

8.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
9.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
10.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
11.				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения	С п о р т. зал	Техника выполнения

						Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

12 .				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
13 .				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
14 .				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
15 .				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения

16				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
17				очн а	2	<b>Общая физическая</b>	Сп о	Техника

				я		<b>подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	р т . з а л	выполнения
18				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
19				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения

20				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
21				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
22				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах	С п о р т. за л	Техника выполнения

						Подвижные игры		
23				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения

24 .				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
25 .				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
26 .				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
27 .				оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения

28	.			оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения	С п о р т. за л	Техника выполнения
----	---	--	--	---------------	---	---	-----------------------------------	--------------------

						Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры		
--	--	--	--	--	--	---	--	--

29	.			оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
----	---	--	--	---------------	---	--	-----------------------------------	--------------------

30	.			оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
----	---	--	--	---------------	---	--	-----------------------------------	--------------------

31	.			оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
----	---	--	--	---------------	---	--	-----------------------------------	--------------------

32	.			оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
33	.			оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
34	.			оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега	С п о р т. за л	Техника выполнения

						Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры		
35	.			оч на я	2	<b>Общая физическая подготовка</b> Строевые упражнения Элементы ходьбы и бега Гимнастические упражнения Л/а упражнения Акробатические упражнения Упражнения в висах и упорах Подвижные игры	С п о р т. за л	Техника выполнения
36	.			оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	С п о р	сдача нормативных требований.

							Т. зал	
37 .				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	С п о р т. зал	сдача нормативных требований.
38 .				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	Сп о р т . з а л	сдача нормативных требований.
39 .				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	С п о р т. зал	сдача нормативных требований.
40 .				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	С п о р т. зал	сдача нормативных требований.
41 .				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	Сп о р т . з а л	сдача нормативных требований.
42 .				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	С п о р т. зал	сдача нормативных требований.
43 .				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	С п о р т. зал	сдача нормативных требований.
44 .				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	С п о р	сдача нормативных требований.

							Т. зал	
45				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	С п о р т. зал	сдача нормативных требований.
46				оч на я	2	<b>Специальная физическая подготовка</b> Развитие физических качеств	Сп о р т. з а л	сдача нормативных требований.
47				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.

						броски в корзину ведение мяча		
48				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.
49				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.
50				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.

						ведение мяча		
51				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.
52				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.
53				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.
54				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.
55				очн а	2	<b>Техническая подготовка</b>	Сп о	сдача

				я		Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	р т . з а л	нормативных требований.
--	--	--	--	---	--	---	----------------------------	----------------------------

56 .				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.
57 .				оч на я	2	<b>Техническая подготовка</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча передача мяча броски в корзину ведение мяча	С п о р т. за л	сдача нормативных требований.
58 .				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
59 .				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
60 .				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
61 .				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
62 .				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра

63 .				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия      групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
64 .				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия      групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
65 .				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия      групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра

66				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
67				оч на я	2	<b>Тактическая подготовка</b> индивидуальные действия групповые действия командные действия	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
68				оч на я	2	<b>Соревновательный период</b> (контрольные игры баскетболу)	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
69				оч на я	2	<b>Соревновательный период</b> (контрольные игры баскетболу)	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
70				оч на я	2	<b>Соревновательный период</b> (контрольные игры баскетболу)	С п о р т. за л	тренинг, контрольная игра
71				оч на я	2	<b>Итоговые и показательные занятия</b>	С п о р т. за л	
72				оч на я	2	<b>Итоговые и показательные занятия</b>	С п о р т. за л	

**Тематическое планирование спортивной секции «Баскетбол».**

№	Наименование разделов и тем занятий	Всего часов	В том числе		
			Теоретическое занятия	Практические занятия	Соревнования

1.	Теоретическая подготовка	10	6	4	
2.	Физическая подготовка	52		52	
3.	Техническая подготовка	75		75	
4.	Тактическая подготовка	32		32	
5.	Входной контроль	2		2	
6.	Тесты спортивно-технического характера	5	3	2	
7.	Спартакиада учащихся в школе	1			1
8.	Соревнования в округе	1			1
10	Итоговая аттестация	2		2	
Всего:		180	9	169	2

### **Содержание программы 2 года обучения**

Рабочая программа представляет собой обоснование оптимальных и наиболее эффективных для данного объединения (группы) содержания, форм, методов и приемов организации образовательной деятельности на текущий учебный год в соответствии с возрастными, психологическими и иными индивидуальными особенностями учащихся.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

**Техническая подготовка.**

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, развернувшись лицом вперед. Перемещения приставными шагами: развернувшись лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой броска и передач мяча в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; выбивание мяча у соперника; остановка прыжком после ускорения. Имитация защитных действий против игрока нападения; имитация действий атаки против игрока защиты; прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу; передвижение приставными

шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

Техническо-тактическая подготовленность

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
9. Защитные действия при опеке игрока без мяча

#### **Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1–2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами – различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по стритболу.

#### **Теоретическая подготовка**

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнования по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

#### **Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка

1.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

1.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

1.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

1.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Контроль над реализацией программы

Важным моментом работы по данной программе является отслеживание результатов. Контроль позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в учебный процесс, позволяет детям, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат в коллективе.

Контроль степени результативности реализации образовательной программы может проводиться в различных формах.

С целью проверки теоретических знаний можно использовать соревнования, игры, карточки, устные опросы.

О сформированности практических умений и навыков свидетельствует правильное выполнение всех элементов баскетбола.

### Календарно тематическое планирование

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.			16:15	очная	1	Техника безопасности. История развития баскетбола	Спортивный зал	Устный опрос
2.			16:15	очная	1	Правила игры и история развития баскетбола	Спортивный зал	Техника выполнения
3.			16:15	очная	1	Обучение специальных упражнений и кросс	Спортивный зал	Техника выполнения
4.			16:15	очная	1	Обучение техники переменного бега Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
5.			16:15	очная	1	Совершенствование техники бега, прыжки	Спортивный зал	Техника выполнения
6.			16:15	очная	1	ОФП Бег 100м Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения

7.			16:15	очная	1	ОФП Бег, прыжки Учебная игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
8.			16:15	очная	1	Специально беговые упражнения Передача мяча от груди	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
9.			16:15	очная	1	Беговые упражнения Передача мяча из-за головы	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
10.			16:15	очная	1	Передача мяча с боку Подвижные игры	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
11.			16:15	очная	1	Совершенствование передач Игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
12.			16:15	очная	1	Передача мяча из-за головы и сбоку	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
13.			16:15	очная	1	Передача мяча от груди с отскоком от пола	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
14.			16:15	очная	1	Упражнения на развитие прыгучести Подвижные игры	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
15.			16:15	очная	1	Упражнения на развитие координации Подвижные игры	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
16.			16:15	очная	1	Бег на средние и длинные дистанции	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
17.			16:15	очная	1	Развитие быстроты Подвижная игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
18.			16:15	очная	1	Обучение техники остановки двумя ногами	Спорт ивный зал	Техник а выполн

								ения
19.			16:15	очная	1	Остановка прыжком Подвижная игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
20.			16:15	очная	1	Разучивание техники остановка поворотом Игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
21.			16:15	очная	1	Остановка прыжком Учебная игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
22.			16:15	очная	1	Развитие скоростно – силовых способностей Игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
23.			16:15	очная	1	Развитие скоростно – силовых способностей Игра Обучение индивидуальных действий игрока в защите	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
24.			16:15	очная	1	Обучение индивидуальных действий игрока в защите Игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
25.			16:15		1	Тактика действий защитника Игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
26.			16:15		1	Круговая тренировка Игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
27.			16:15		1	Круговая тренировка Игра	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
28.			16:15		1	Игра с элементами отработки	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения
29.			16:15		1	Развитие прыжка и координационных	Спорт ивный	Техник а

						способностей	зал	выполнения
30.		16:15		1	Развитие прыгучести Совершенствование техники броска	Спортивный зал	Техника выполнения	
31.		16:15		1	Техника броска с двух шагов Игра	Спортивный зал	Техника выполнения	
32.		16:15		1	Упражнения на развитие гибкости Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения	
33.		16:15		1	Совершенствование техники штрафного броска	Спортивный зал	Техника выполнения	
34.		16:15		1	Штрафной бросок Игра	Спортивный зал	Техника выполнения	
35.		16:15		1	Обучение техники финтов с мячом	Спортивный зал	Техника выполнения	
36.		16:15		1	Финт на бросок Игра	Спортивный зал	Техника выполнения	
37.		16:15	очная	1	Единая спортивная классификация.  ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения	
38.		16:15	очная	1	Единая спортивная классификация.  ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения	
39.		16:15	очная	1	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спортивный зал	Техника выполнения	
40.		16:15	очная	1	Совершенствование техники передвижения	Спортивный зал	Техника выполнения	

						при нападении.	зал	выполнения
41.		16:15	очная	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения	
42.		16:15	очная	1	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения	
43.		16:15	очная	1	Контрольные испытания.  Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения	
44.		16:15	очная	1	Контрольные испытания.  Учебная игра.	Спортивный зал	Контрольные нормативы	
45.		16:15	очная	1	Костно- мышечная система, ее строение, функции.  Техника передвижения приставными шагами	Спортивный зал	Техника выполнения	
46.		16:15	очная	1	Костно- мышечная система, ее строение, функции.  Техника передвижения приставными шагами	Спортивный зал	Техника выполнения	
47.		16:15	очная	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения	
48.		16:15	очная	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения	

49.			16:15	очная	1	Индивидуальные действия при падении. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
50.			16:15	очная	1	Соревнования	Спортивный зал	Результат игры
51.			16:15	очная	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения
52.			16:15	очная	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения
53.			16:15	очная	1	Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Техника выполнения
54.			16:15	очная	1	Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Техника выполнения
55.			16:15	очная	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
56.			16:15	очная	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
57.			16:15	очная	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
58.			16:15	очная	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная	Спортивный зал	Техника выполнения

						игра.		ения
59.			16:15	очная	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Техника выполнения
60.			16:15	очная	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Техника выполнения
61.			16:15	очная	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	Техника выполнения
62.			16:15	очная	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	Техника выполнения
63.			16:15	очная	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
64.			16:15	очная	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
65.			16:15	очная	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения
66.			16:15	очная	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения

67.			16:15	очная	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
68.			16:15	очная	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
69.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	Техника выполнения
70.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	Техника выполнения
71.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Техника выполнения
72.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Техника выполнения
73.			16:15	очная	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
74.			16:15	очная	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Техника выполнения
75.			16:15	очная	1	Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	Спортивный зал	Техника выполнения

						СФП		
76.			16:15	очная	1	Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).  СФП	Спортивный зал	Контрольные нормативы
77.			16:15	очная	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Техника выполнения
78.			16:15	очная	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Техника выполнения
79.			16:15	очная	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Техника выполнения
80.			16:15	очная	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Техника выполнения
81.			16:15	очная	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Спортивный зал	Техника выполнения

						Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП		
82.			16:15	очная	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спортивный зал	Техника выполнения
83.			16:15	очная	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Техника выполнения
84.			16:15	очная	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Техника выполнения
85.			16:15	очная	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
86.			16:15	очная	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
87.			16:15	очная	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
88.			16:15	очная	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
89.			16:15	очная	1	Травматизм и заболеваемость в	Спортивный зал	Техника

						процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	зал	выполнения
90.			16:15	очная	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивный зал	Техника выполнения
91.			16:15	очная	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	Техника выполнения
92.			16:15	очная	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	Техника выполнения
93.			16:15	очная	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Техника выполнения
94.			16:15	очная	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Техника выполнения
95.			16:15	очная	1	Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП. Совершенствование	Спортивный зал	Техника выполнения

						техники передачи мяча.		
96.			16:15	очная	1	Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
97.			16:15	очная	1	Общая характеристика спортивной тренировки.  ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
98.			16:15	очная	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
99.			16:15	очная	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
100.			16:15	очная	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
101.			16:15	очная	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения

102.		16:15	очная	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Техника выполнения
103.		16:15	очная	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Техника выполнения
104.		16:15	очная	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Техника выполнения
105.		16:15	очная	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Техника выполнения
106.		16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
107.		16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
108.		16:15	очная	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
109.		16:15	очная	1	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения

110.			16:15	очная	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
111.			16:15	очная	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
112.			16:15	очная	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спортивный зал	Техника выполнения
113.			16:15	очная	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спортивный зал	Техника выполнения
114.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
115.			16:15	очная	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
116.			16:15	очная	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	Техника выполнения
117.			16:15	очная	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую	Спортивный зал	Техника выполнения

						руку.		
118.		16:15	очная	1	Контрольные испытания.  Учебная игра.	Спорт ивный зал	Контро льные нормат ивы	
119.		16:15	очная	1	Контрольные испытания.  Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения	
120.		16:15	очная	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения	
121.		16:15	очная	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения	
122.		16:15	очная	1	Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения	
123.		16:15	очная	1	Инструкторская и судейская практика.  Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения	
124.		16:15	очная	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока.  ОФП	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения	
125.		16:15	очная	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока.  ОФП	Спорт ивный зал	Техник а выполн ения	

126.			16:15	очная	1	Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Техника выполнения
127.			16:15	очная	1	Физическая подготовка спортсмена.  СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Техника выполнения
128.			16:15	очная	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	Техника выполнения
129.			16:15	очная	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	Техника выполнения
130.			16:15	очная	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Техника выполнения
131.			16:15	очная	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Техника выполнения
132.			16:15	очная	1	Техническая подготовка юного спортсмена.  ОФП . Чередование изученных технических приемов	Спортивный зал	Техника выполнения

						в различных сочетаниях.		
133.		16:15	очная	1	Техническая подготовка юного спортсмена.  ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Техника выполнения	
134.		16:15	очная	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения	
135.		16:15	очная	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения	
136.		16:15	очная	1	Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	Техника выполнения	
137.		16:15	очная	1	Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух	Спортивный зал	Техника выполнения	

						игроков «подстраховка».		
138.		16:15	очная	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Техника выполнения	
139.		16:15	очная	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Техника выполнения	
140.		16:15	очная	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Техника выполнения	
141.		16:15	очная	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Техника выполнения	
142.		16:15	очная	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Техника выполнения	
143.		16:15	очная	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Техника выполнения	
144.		16:15	очная	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Спортивный зал	Техника выполнения	
145.		16:15	очная	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения	

						Совершенствование техники броска мяча изученными способами.		
146.		16:15	очная	1		Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	Техника выполнения
147.		16:15				Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	Техника выполнения
148.		16:15	очная	1		Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
149.		16:15	очная			Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
150.		16:15	очная	1		Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
151.		16:15	очная			Совершенствование техники ведения мяча		
152.		16:15	очная	1		Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	Техника выполнения
153.		16:15	очная			Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.		

154.			16:15	очная	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
155.			16:15	очная	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Техника выполнения
156.			16:15	очная	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
157.			16:15	очная		Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	Техника выполнения
158.			16:15	очная	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Контрольные нормативы
159.			16:15	очная		История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Техника выполнения
160.			16:15	очная	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
161.			16:15	очная		Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Спортивный зал	Техника выполнения
162.			16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Техника выполнения
163.			16:15	очная	1	Многократное	Спорт	Техник

						выполнение технических приемов и тактических действий.	ивный зал	а выполнения
164.		16:15	очная	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
165.		16:15	очная	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
166.		16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
167.		16:15	очная	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
168.		16:15	очная	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
169.		16:15	очная	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
170.		16:15	очная	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
171.		16:15	очная	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
172.		16:15	очная	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
173.		16:15	очная	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спорт ивный зал	Техника выполнения	
174.		16:15	очная	1	Игра в баскетбол	Спорт	Правил	

							ивный зал	а и техник а
175.		16:15	очная	1	Игра в баскетбол		Спортивный зал	Правил а и техник а
176.		16:15	очная	1	Игра в баскетбол		Спортивный зал	Правил а и техник а
177.		16:15	очная	1	СФП баскетболиста		Спортивный зал	Правил а и техник а
178.		16:15	очная	1	СФП баскетболиста		Спортивный зал	Правил а и техник а
179.		16:15	очная	1	Соревнования		Спортивный зал	Результат игры
180.		16:15	очная	1	Восстановление организма		Спортивный зал	Оценка самочувствия
181.		Итого:			180 часов			

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режимдеятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»
1.	Начало учебного года	2 сентября
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	4 и 5 раз в неделю
5.	Количество часов	324 часа
6.	Окончание учебного года	31 мая
7.	Период реализации программы	09.09.2024-31.05.2025

#### Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- гражданско-патриотическое
- нравственное и духовное воспитание;
- воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- интеллектуальное воспитание;

- здоровьесберегающее воспитание;
- правовое воспитание и культура безопасности;
- воспитание семейных ценностей;
- формирование коммуникативной культуры;
- экологическое воспитание.

**Цель** – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно –коммуникативных технологий.

**Используемые формы воспитательной работы:** викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

**Методы:** беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

**Планируемый результат:** повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости

в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название мероприятия, события	Направления Воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике Безопасности на занятиях по футболу в спортивном зале, на улице	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к Оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
4.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	Октябрь-май
5.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
6.	Беседа о празднике «8марта»	Гражданско-патриотическое, Нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных	В рамках занятий	Март

		ценностей		
7.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

### Список литературы

#### Нормативные правовые акты

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
- Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

#### Для педагога дополнительного образования:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.

6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

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

- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
- Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.

