

Департамент Смоленской области по образованию и науке  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Озерненская средняя школа  
(МБОУ Озерненская СШ)

**ПРИНЯТО**  
на заседании педагогического  
совета



**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

/ Н.Н. Шилова

Протокол № 1 от 31.08.2023

Приказ № 78 от 31.08.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

физкультурно-спортивная  
(направленность)

**БАСКЕТБОЛ**

(название)

Возраст обучающихся: 11-14 лет  
Срок реализации: 4 года

Авто-составитель:  
Даниловская Ольга Ивановна  
педагог дополнительного  
образования

п. Озерный

2023-2024 уч.год

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа Баскетбол разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р), раскрывает методические основы обучения детей среднего школьного возраста в баскетболе.

Дополнительная общеразвивающая программа Баскетбол является модифицированной (авторской или типовой) физкультурно-спортивной направленности.

Содержание программы адаптировано как к потребностям ребенка, проявившего выдающиеся способности, так и находящегося в трудной жизненной ситуации и обучающегося, проживающего в сельской местности. В процессе реализации программы создаются педагогические условия для выявления и развития одаренных детей на основе итогов соревновательных мероприятий и достигнутых практических результатов.

Для детей с ограниченными возможностями здоровья данная программа также может быть адаптирована.

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

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

**Новизна и оригинальность программы** 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). В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

**Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

### ***Отличительные особенности***

**Естественность движений.** В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

**Коллективность действий.** Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

**Соревновательный характер.** Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

***Принципы***, лежащие в основе программы:

- доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
- наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
- научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

### ***Адресат программы***

Программа предназначена для детей 11-14 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении до 12 человек.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах - универсальность. Исходя из этого, для групп 1 - ого года обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры.

В группах 2-ого и 3-ого года обучения на фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

### ***Уровень сложности программы.***

Программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения - продвинутый уровень, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся

основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

### ***Объем и сроки освоения программы***

Программа рассчитана на три года обучения.

#### ***Форма и режим занятий.***

Занятия проводятся 2 раза в неделю. Количество часов в год – 68

#### ***Форма и режим занятий***

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 45 минут.

***Форма организации деятельности учащихся:*** групповая.

***Форма обучения*** - очная.

### ***Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:***

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ учащимся образцов, приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно – иллюстративный (демонстрация учебных наглядных пособий, плакатов).

### ***Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:***

- объяснительно – иллюстративный – учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично – поисковый – участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа учащихся.

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

- фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- индивидуально – фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие.

### ***Методы диагностики личностного развития воспитанников:***

- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

### ***Цель:***

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своей страны.

### ***Задачи:***

#### ***Обучающие:***

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.

Воспитывающие:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Планируемые результаты*****Результаты 1 года обучения***Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

**Уметь:** к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства

Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

***Результаты 2 года обучения***Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила техники безопасности при проведении секционных занятий. Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий двигательных качеств.

**Уметь:** к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства .

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

#### **Результаты 3 года обучения**

#### Результат образовательной деятельности.

**Знать:** правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены .

Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

**Уметь:** к концу третьего года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3x1, 3x2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1x2) - научатся действовать в защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1x3, 2x3) - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

#### Результат воспитывающей деятельности

Воспитать деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

#### Результаты развивающей деятельности

развитие ключевых компетенций, а также психических свойств личности учащихся в соответствии с обозначенными задачами

### **Формы аттестации**

#### Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

#### Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

### **Используемые образовательные технологии:**

- технология проблемного обучения;
- игровая технология.

**Учебный план  
1 год обучения**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы, аттестации контроля	Теория	Практика
1.1	Правила игры в баскетбол, техника безопасности	2	зачет	1	1
1.2	Техническая подготовка	18	зачет	0	18
1.3	Тактическая подготовка	13	командный зачет	0	13
1.4	Физическая подготовка	27	тестирование	0	27
1.5	Сдача контрольных нормативов	3	тестирование	0	3
1.6	Участие в соревнованиях	3	соревнования	0	3
Итого		68		1	68

**Учебный план  
2 год обучения**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы, аттестации контроля	Теория	Практика
1.1	Правила техники безопасности при проведении занятий. Методические особенности самостоятельных занятий.	2	зачет	1	1
1.2	Техническая подготовка	38	зачет	0	38
1.3	Тактическая подготовка	13	Командный зачет	0	13
1.4	Физическая подготовка	9	тестирование	0	9
1.5	Сдача контрольных нормативов	3	тестирование	0	3
1.6	Участие в соревнованиях	3	соревнования	0	3
Итого		68			

**Учебный план  
3 год обучения**

п/п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы, аттестации контроля	Теория	Практика

1.1	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской помощи при травмах.	2	зачет	1	1
1.2	Техническая подготовка	30	зачет	0	30
1.3	Тактическая подготовка	25	Командный зачет	0	25
1.4	Физическая подготовка	9	тестирование	0	9
1.5	Сдача контрольных нормативов	3	тестирование	0	6
1.6	Участие в соревнованиях	3	соревнования	0	3
итого		68			68

### Содержание учебного плана (первый год обучения)

#### Тема 1.1. Теоретическая подготовка

**Теория:** правила техники безопасности при проведении секционных занятий

**Практика:** правила соревнований по баскетболу.

#### Тема 1.2. Техническая подготовка

**Практика:** ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди.

Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении

#### Тема 1.3. Тактическая подготовка

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита

Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв

#### Тема 1.4. Физическая подготовка

**Практика:** Бег 500, 1000, метров. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

#### Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов

#### Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу

### Второй год обучения

#### Тема 1.1. Теоретическая подготовка

**Теория:** Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

**Практика:** особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств.

#### Тема 1.2. Техническая подготовка

**Практика:** Стойки и перемещения баскетболиста перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач на месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.

Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу



**Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения

**Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, 1500 метров. Броски набивного мяча сидя, стоя. Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

**Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов****Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу****Третий год обучения****Тема 1.1. Теоретическая подготовка**

**Теория:** Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу  
Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне. Правила личной гигиены

**Практика:** правила оказания первой медицинской помощи при травмах

**Тема 1.2. Техническая подготовка**

**Практика:** Стойки и перемещения. Остановка баскетболиста

Совершенствование изученных ранее способов передач мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований. Ведение мяча. Броски в кольцо. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов

**Тема 1.3. Тактическая подготовка**

**Практика:** Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Игра в нападении  
Комбинационная игра Индивидуальные действия

**Тема 1.4. Физическая подготовка**

**Практика:** Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Челночный бег. Упражнения на тренажёрах.

**Тема 1.5. Сдача контрольных нормативов****Тема 1.6. Участие в соревнованиях по баскетболу****Календарный учебный график  
первый год обучения**

п/п	Тема занятий	часы	Число, месяц	Форма контроля
1	Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре	1		зачет
2	Правила соревнований по баскетболу.	1		зачет
3	Ведение мяча	3		зачет
4	Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно.	3		зачет
5	Перемещения баскетболиста	3		зачет
6	Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.	3		зачет
7	Остановки баскетболиста прыжком	3		зачет

8	Передача мяча двумя руками от груди	3		зачет
9	Передача мяча одной рукой от плеча	3		зачет
10	В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест	3		зачет
11	Ловля мяча после различных видов передач	3		зачет
12	Ловля одной рукой в парах на месте и в движении	4		зачет
13	Индивидуальные перемещения защитника	4		Командный зачет
14	Борьба за отскок, отсекание	2		Командный зачет
15	Личная защита (прессинг)	3		Командный зачет
16	Зонная защита	4		Командный зачет
17	Игра в нападении	5		Командный зачет
18	Открывание	4		Командный зачет
19	Быстрый отрыв	5		Командный зачет
20	Бег 500, 1000, метров	2		Тестирование
21	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	2		Тестирование
22	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	2		Тестирование
23	Участие в соревнованиях по баскетболу	2		Итоговый контроль за год обучения
Итого		68		

### Календарный учебный график второй год обучения

п/п	Тема занятий	часы	Число, месяц	Форма контроля
1	Правила техники безопасности при проведении секционных занятий.			зачет
2	Методические особенности самостоятельных занятий по развитию занятий по развитию двигательных качеств			зачет
3	Стойки и перемещения баскетболиста			зачет
4	Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления			зачет
5	Остановка «прыжком»			зачет
6	Передачи мяча			зачет

7	Ловля мяча после различных видов передач на месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках			зачет
8	Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении			зачет
9	Броски в кольцо			зачет
10	Бросок снизу			зачет
11	Игра в защите			Командный зачет
12	Индивидуальные действия			Командный зачет
13	Индивидуальные перемещения защитника			Командный зачет
14	Прессинг, зонный прессинг			Командный зачет
15	Зонная защита			Командный зачет
16	Уход от заслонов и наведений			Командный зачет
17	Позиционное нападение			Командный зачет
18	Индивидуальные действия			Командный зачет
19	Заслоны и наведения			Командный зачет
20	Бег 500, 1000, 1500 метров			тесты
21	Броски набивного мяча сидя, стоя.			Тесты
22	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.			Тесты
23	Участие в соревнованиях по баскетболу			Итоговый контроль за год обучения
ИТОГО		68		

**Календарный учебный график  
третий год обучения**

п/п	Тема занятий	часы	Число месяца	Форма контроля
1	Правила техники безопасности во время секционных занятий Правила техники безопасности во время соревнований по баскетболу			зачет
2	Значение физических упражнений для развития организма на клеточном уровне Правила личной гигиены Правила оказания первой медицинской			зачет

	помощи при травмах			
3	Стойки и перемещения баскетболиста			зачет
4	Стойки и перемещения			зачет
5	Остановка баскетболиста			зачет
6	Передачи мяча			зачет
7	Совершенствование изученных ранее способов ловли мяча в условиях подвижных игр, эстафет, соревнований			зачет
8	Ведение мяча			зачет
9	Броски в кольцо			зачет
10	Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов			зачет
11	Игра в защите			Командный зачет
12	Индивидуальные действия			Командный зачет
13	Прессинг, зонный прессинг			Командный зачет
14	Зонная защита			Командный зачет
15	Уход от заслонов и наведений			Командный зачет
16	Игра в нападении			Командный зачет
17	Комбинационная игра			Командный зачет
18	Индивидуальные действия			Командный зачет
19	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.			тесты
20	Челночный бег.			тесты
21	Упражнения на тренажерах			Тесты
22	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.			Тесты
23	Участие в соревнованиях по баскетболу			Итоговый контроль за год обучения
итого		68		

### Методическое обеспечение

#### Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть на обходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

#### Методическое обеспечение

- Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
- Правила баскетбола.
- Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
- Инструкции по охране труда.

### Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (карты, тесты, индивидуальные и групповые задания, и т.д.), разработаны критерии оценки.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки**

#### ***Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:***

- устойчивая мотивация к занятиям;
- активизация творческого потенциала учащихся;
- активное участие в различных соревнованиях и конкурсах.

***Предметные результаты:*** в процессе овладения данной дополнительной общеразвивающей программой учащиеся должны

#### ***Результаты 1 года обучения***

***Знать:*** правила игры в баскетбол, технику безопасности на занятиях.

***Уметь:*** к концу первого года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи» - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

#### ***Результаты 2 года обучения***

***Знать:*** правила техники безопасности при проведении секционных занятий.

Методические особенности самостоятельных занятий по развитию двигательных качеств

***Уметь:*** к концу второго года обучения учащиеся - овладеют техникой передвижения - овладеют основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, ловлю одной рукой на месте, в движении, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча - смогут выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - смогут выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту - овладеют основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - успешно выполнят контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

#### ***Результаты 3 года обучения***

***Знать:*** правила техники безопасности во время секционных занятий

Правила личной гигиены . Правила оказания первой медицинской помощи при травмах

***Уметь:*** к концу третьего года обучения учащиеся - научатся планировать и контролировать спортивную подготовку - улучшат технико-тактическую подготовку - улучшат психологическую подготовку - смогут выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту - научатся в нападающих действиях выполнять «наведение» - научатся перехватывать мяч при передаче его соперником - смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника - смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты - научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2) - научатся действовать в

защите при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3) - успешно выполняют контрольные нормативы по ОФП, СФП и технической подготовке.

### Формы контроля:

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов: самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

### Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок в длину с места (см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

### Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места(см)		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)	
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини-баскетбол	<b>выше среднего</b>	<b>170</b>	<b>165</b>	<b>11,0</b>	<b>11,0</b>	<b>4,0</b>	<b>4.2</b>	<b>160</b>	<b>140</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80
	<i>ниже среднего</i>	<i>140</i>	<i>135</i>	<i>11,3</i>	<i>11,5</i>	<i>4.5</i>	<i>4.7</i>	<i>125</i>	<i>115</i>	<i>50</i>	<i>55</i>

### Методические материалы

Разделы	Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал	Форма занятий	Приемы и методы	Форма подведение итогов
Теоретическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Словесный	Зачет
Техническая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Зачет
Тактическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа, словесный	Коллективный зачет
Физическая	Мячи, спортивная форма	Командная, малыми группами, индивидуальные	Практическая самостоятельная работа	Контрольные тесты, соревнования

**Список используемой литературы****Для учителя:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2018г

**Для обучающихся:**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.