

**Рекомендовано**

методическим советом

МАОУ Гимназия № 11

Заместитель директора по УВР

*Сезикова Г.И. / С.И.*

Протокол № 1

«30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивного направления**  
**«БАСКЕТБОЛ»**  
**(юноши)**

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор программы: Дудко Максим Александрович,  
педагог дополнительного образования

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

Система физического воспитания объединяющая урочное, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом должна создавать максимальные благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка его самоопределения. Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимся, контрольных нормативов, участие в соревнованиях - основной показатель. Секционные работы дополнительного образования по баскетболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### **Актуальность программы**

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Баскетбол является отличным средством развития координационных способностей школьников, учитывая сидячий образ жизни многих из них, большую часть времени, которую подростки тратят на социальные сети и интернет, он является отличным инструментом не только для физического, психического, но и социального развития, способствуя социализации, путём общения в команде и др.

Современный баскетбол находится в стадии бурного подъема, направленного на активизацию действий как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться на уроках в 5-х классах. Однако литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе очень мало. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям опираясь на собственный опыт подбирать и использовать во внеурочное время средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

Сейчас большую популярность обретает баскетбол 3Х3, находясь практически на равне с баскетболом 5Х5. Сейчас проводятся соревнования по различным видам баскетбола на различном уровне, начиная со школьного, заканчивая международным. С помощью этой программы, многие обучающиеся смогут проявить себя во многих спортивных соревнованиях на достаточно высоком уровне.

### **Новизна**

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, что имеет огромную роль в современном мире.

В условиях школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность дозировать и подбирать нагрузку с учетом анатомо-физиологических, половых и возрастных особенностей, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Педагогическая целесообразность программы требует постепенного перехода от простого к сложному, от изученного к неизученному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол

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

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений осуществляется через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960.

2. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

3. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Баскетбол».

**Цель программы:** создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников, для развития двигательной активности обучающихся посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формировать навыки здорового образа жизни, воспитывать спортсменов, молодёжь, для которой не безразлично своё здоровье - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

- совершенствовать технику и тактику игры;
- знакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры.
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.
- 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.
- способствовать удовлетворению желания занимающихся стать частью школьной сборной команды по баскетболу

**Отличительные особенности программы**

Занятия по данной программе заключаются в том, что учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Так же, данная программа даёт возможность ученикам в реализации собственного «Я» на тренировочных занятиях и соревнованиях. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

**Адресат программы** – обучающиеся мужского пола, в возрасте 10-15 лет.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

#### **Срок реализации программы**

Данная программа по направлению «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения.

1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часов.

#### **Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Баскетбол».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 10 – 15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе - 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 минут

#### **Ожидаемые результаты**

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

##### Знать

- Основы здорового образа жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Информационные ресурсы, в которых можно найти информацию о любом виде спорта и спортивных соревнованиях.
- Тактические элементы игры.
- Особенности развития физических способностей на занятиях.

##### Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

##### Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении шагом.
- выполнять броски мяча.

## Результаты реализации программы по направлению «Баскетбол»

Результаты	Личностные результаты		
<b>1 год обучения</b>	<p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;                      В формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;                      Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.                      Реализация программы «Баскетбол» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мгновенно оценивать обстановку;</li> <li>- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;</li> <li>- проявления высокой самостоятельности;</li> <li>- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;</li> <li>- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.</li> </ul>		
<b>Метапредметные результаты</b>			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя и самостоятельно;</li> <li>- Проговаривать последовательность действий во время занятий;</li> <li>- Учиться работать по определенному алгоритму;</li> <li>- Адекватно воспринимать оценку учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и обучающихся;</li> <li>- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;</li> <li>- Проявлять творческий подход при выполнении заданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение оформлять свои мысли в устной форме;</li> <li>- Слушать и понимать речь других;</li> <li>- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;</li> <li>- Участвовать в коллективном обсуждении.</li> </ul>
<b>Предметные</b>			
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</li> <li>• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение</li> </ul>		

	<p>к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> <li>• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</li> </ul>
--	---

#### **Формы итогового оценивания**

Диагностика сформированности технологических компетенций у обучающихся проводится один раз в год: итоговая аттестация обучающихся. По результатам проведенного мониторинга данной аттестации по определенным критериям определяется динамика развития обучающихся. В течение всего периода обучения формы оценивания осуществляется через:

- контрольные занятия;
- наблюдение;
- контрольные нормативы;
- игры;
- соревнования;

на всем протяжении обучения осуществляется контроль уровня физической, спортивно-технической, теоретической и психической подготовленности обучающихся.

Текущий контроль успеваемости – форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, выполнения ими учебной программы по баскетболу в период обучения.

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

Результатом данной деятельности является: участие в соревнованиях разного уровня. По итогам участия обучающихся осуществляется мониторинг (см. приложение «Мониторинг участия ОУ города в мероприятиях за период учебного года»).

### Учебный план на 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1</b> Теоретическая подготовка	4	4		Тесты, беседа
2	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка	20	1	19	Контрольные нормативы
3	<b>Раздел 3</b> Специальная физическая подготовка	20	2	18	Контрольные занятия
4	<b>Раздел 4</b> Техническая подготовка	20	2	18	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
5	<b>Раздел 5</b> Тактическая подготовка	15	2	13	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
6	<b>Раздел 6</b> Игровая подготовка	23	1	22	Игры, соревнования
5	<b>Итого</b>	102	12	90	

### Содержание курса «Баскетбол» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Раздел 1</b> <b>Теоретическая подготовка</b>	4	<p>История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Личная гигиена при занятиях баскетболом</p> <p>Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом.</p> <p>Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.</p> <p>Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.</p> <p>Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция терминология.</p> <p>Подведение итогов года.</p> <p>Методика тренировки баскетболистов.</p> <p>Техническая подготовка баскетболистов.</p> <p>Психологическая подготовка баскетболиста.</p>
2	<b>Раздел 2</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	20	<p>Упражнения для мышц рук плечевого пояса</p> <p>Упражнения для мышц ног</p> <p>Упражнения для мышц шеи и туловища</p> <p>Упражнения для всех групп мышц</p> <p>Подвижные игры: «Пятнашки», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»</p> <p>Упражнения для развития быстроты</p> <p>Упражнения для развития ловкости</p> <p>Упражнения для развития гибкости</p>

			Упражнения для развития прыгучести.
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<p>Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.</p> <p>Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.</p> <p>Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).</p> <p>Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).</p> <p>Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.</p> <p>Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.</p> <p>Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.</p> <p>Подбрасывания и ловля мяча на месте, в движении, бегом.</p> <p>Метание различных видов мячей в цель.</p> <p>Эстафеты с разными видами мячей.</p>
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	<p>Обучение передвижению в стойке баскетболиста.</p> <p>Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.</p> <p>Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.</p> <p>Повороты вперед и назад.</p> <p>Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.</p> <p>Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.</p> <p>Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.</p> <p>Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.</p> <p>Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.</p> <p>Обучение технике двух шагов с места, в движении.</p> <p>Броски двумя руками от груди с двух шагов</p>
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Тактическая подготовка</b>	<b>15</b>	<p>Выход для получения мяча на открытое пространство.</p> <p>Комбинационные действия в атаке.</p> <p>Обманный выход для отвлечения защитника.</p> <p>Розыгрыш мяча короткими передачами.</p> <p>Атака кольца.</p> <p>«Передай мяч и выходи».</p> <p>Наведение своего защитника на партнера.</p> <p><u>Защита</u></p> <p>Комбинационные защитные действия.</p> <p>Противодействие получению мяча.</p> <p>Противодействие выходу на свободное место.</p> <p>Противодействие розыгрышу мяча.</p> <p>Противодействие атаке кольца.</p> <p>Подстраховка.</p> <p>Система личной защиты.</p> <p>Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке: баскетбол</p>

			2x2, 3x3, 4x4, 5x5
<b>6</b>	<b>Раздел 6 Игровая под- готовка</b>	<b>23</b>	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

### **Методическое обеспечение программы**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре.
2. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011

### **Техническое оснащение:**

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- |                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1. Спортивный зал            | 1          |
| 2. Баскетбольные щиты        | 6 штук     |
| 3. Мячи баскетбольные        | 15 штук    |
| 4. Гимнастическая стенка     | 8 пролетов |
| 5. Скакалки                  | 15 штук    |
| 6. Конусы                    | 15 штук    |
| 7. Мячи набивные (масса 1кг) | 8 штук     |
| 8. Аптечка                   | 1 штука    |
| 9. Гимнастические маты       | 8 штук     |
| 10. Перекладина              | 4 штуки    |
| 11. Секундомер               | 1 штука    |
| 12. Координационные лестницы | 2 штуки    |

### Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г
3. Шинкин А. А. и др. Организация и содержание секционных занятий по баскетболу в общеобразовательной школе //личностное и профессиональное развитие будущего специалиста. – 2018. – С. 310-317.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
8. Стоккус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
10. Карякин А. А. и др. Баскетбол. – 1989.
11. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
12. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
13. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2002г
14. Дулин А. Л. Баскетбол в школе. – 1989.
15. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МАОУ «Гимназия №11»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Баскетбол»  
на 2023-2024 учебный год**

Руководитель: Дудко Максим Александрович, ПДО

№	Направление ФИО педагога	Кол-во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	«Баскетбол»	1 группа	18:00-18:45		18:00-18:45		19:00-19:45	
	Дудко Максим Александрович	2 группа		19:00-19:45		18:00-18:45		18:00-18:45

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1 год обучения

#### Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

#### Актуальность

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, обучающийся, привыкшей к среде оценивания его способностей более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Цель:** расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

**Задачи:**

- содействие улучшению здоровья и всестороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе и за её пределами.

### **Общая характеристика курса «Баскетбол»**

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и применение здоровьесберегающих технологий в процессе обучения игры в баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

### **Место курса «Баскетбол» в базисном учебном плане**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности. Способствует оздоровлению и укреплению организма обучающихся, улучшает реакцию на происходящее вокруг, координацию в пространстве, логику мышления, посредством занятий баскетболом. А также направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для обучающихся. Программа рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися.

### **Описание места курса «Баскетбол»**

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

### **Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Баскетбол».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.

- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – мальчики, 10 – 15 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе – 15 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 минут.

## Результаты реализации программы по направлению «Баскетбол»

Результаты	Личностные результаты		
<b>1 год обучения</b>	<p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;</p> <p>В формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;</p> <p>Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> <p>Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мгновенно оценивать обстановку;</li> <li>- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;</li> <li>- проявления высокой самостоятельности;</li> <li>- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;</li> <li>- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.</li> </ul>		
<b>Метапредметные результаты</b>			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- Проговаривать последовательность действий во время занятий;</li> <li>- Учиться работать по определенному алгоритму;</li> <li>- Адекватно воспринимать оценку учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;</li> <li>- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;</li> <li>- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение оформлять свои мысли в устной форме;</li> <li>- Слушать и понимать речь других;</li> <li>- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;</li> <li>- Участвовать в коллективном обсуждении.</li> </ul>
<b>Предметные</b>			
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>• знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</li> <li>• способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</li> <li>• умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их</li> </ul>		

	выполнения; <ul style="list-style-type: none"> <li>• способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.</li> <li>• способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</li> </ul>
--	--

### Содержание курса «Баскетбол» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Раздел 1. Общие основы баскетбола</b>	4	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. - Личная гигиена при занятиях баскетболом. - Сведения о строении и функциях организма человека. - Влияние физических упражнений на организм человека. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция терминология. - Подведение итогов года. - Методика тренировки баскетболистов. - Техническая подготовка баскетболистов. - Психологическая подготовка баскетболиста.
2	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	20	- Упражнения для мышц рук плечевого пояса - Упражнения для мышц ног - Упражнения для мышц шеи и туловища - Упражнения для всех групп мышц - Подвижные игры: «Пятнашки», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей» - Упражнения для развития быстроты - Упражнения для развития ловкости - Упражнения для развития гибкости - Упражнения для развития прыгучести.
3	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	20	- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед. - Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении. - Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом). - Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны). - Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги. - Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам. - Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование

			<p>одним, двумя мячами.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.</li> <li>- Метание различных мячей в цель.</li> <li>- Эстафеты с разными мячами.</li> </ul>
4	<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.</li> <li>- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.</li> <li>- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.</li> <li>- Повороты вперед и назад.</li> <li>- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.</li> <li>- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.</li> <li>- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.</li> <li>- Броски мяча в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.</li> <li>- Броски мяча в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.</li> <li>- Обучение технике двух шагов с места, в движении.</li> <li>- Броски мяча двумя руками от груди с двух шагов</li> </ul>
5	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>	<b>15</b>	<p><u>Нападение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комбинации в атаке.</li> <li>- Выход для получения мяча на свободное место.</li> <li>- Обманный выход для отвлечения защитника.</li> <li>- Розыгрыш мяча короткими передачами.</li> <li>- Атака кольца.</li> <li>- «Передай мяч и выходи».</li> <li>- Наведение своего защитника на партнера.</li> </ul> <p><u>Защита</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Комбинационные защитные действия</li> <li>- Противодействие получению мяча.</li> <li>- Противодействие выходу на свободное место.</li> <li>- Противодействие розыгрышу мяча.</li> <li>- Противодействие атаке кольца.</li> <li>- Подстраховка.</li> <li>- Система личной защиты.</li> </ul>
6	<b>Раздел 6. Игровая подготовка</b>	<b>23</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.</li> <li>- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.</li> <li>- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.</li> <li>- Товарищеские игры с командами соседних школ.</li> <li>- Итоговые контрольные игры.</li> </ul>
7	<b>Всего</b>	<b>102</b>	

**Планируемые предметные результаты освоения программы по направлению «Баскетбол»**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны:**

- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- научатся в защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди

## Календарно-тематический план 1 год обучения «Баскетбол»

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и мета-предметные результаты	Виды/формы оценивания
		Недели	Фактическое число			
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)</b>						
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Обучение передвижению в стойке	1		ТБ от спортивной формы одежды до правил поведения в с/зале, виды баскетбола. Передвижение правым, левым боком, спиной вперед.	Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
2	История возникновения баскетбола в России. Обучение технике остановок прыжком	1		Культура баскетбола в России. Место баскетбола в Олимпийском движении. Обучение технике остановок прыжком в парах, тройках с использованием баскетбольного мяча.	Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
3	Правила игры, состав команды, форма игроков. Обучение технике остановок двумя шагами	1		Презентация по теме. Обучение технике остановок двумя шагами, в тройках с использованием баскетбольного мяча.	Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
4	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм. Обучение прыжку толчком двух ног.	2		Краткие теоретические сведения, обучение прыжку поточным способом без мяча, с мячом.	Знания о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов)</b>						
5	Повороты вперед и назад. Учебная игра	2		Обучения поворотам в тройках, парах и в игровой ситуации.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Наблюдение, инструктаж
6	Ловля мяча в движении, в прыжке, при встречном движении, в прыжке	2		Краткие теоретические сведения, обучение ловле мяча на месте, в движении в парах, в тройках, в колоннах.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Наблюдение, инструктаж
7	Гигиена, врачебный контроль и	3		Ловля мяча и передача двумя рука-	Знания о здоровом образе жизни,	Беседа, ответы на

	самоконтроль. Ловля мяча при встречном и параллельном движении				ми от груди, с отскоком от пола, в парах, в колоннах.	его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;	вопросы.
8	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Учебная игра.	3			Знакомство с судейской жестикуляцией и терминологией в процессе игры.	Слушать и понимать речь других; Участвовать в коллективном обсуждении.	Беседа, ответы на вопросы.
9	Методика тренировки баскетболиста. Передачи от груди на месте и в движении.	3			Передачи от груди на месте, в движении в парах, тройках, в команде	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
10	Техническая подготовка баскетболиста. Передачи в стену, парами, встречные	4			Техническая подготовка-главная составляющая в подготовке баскетболиста. Передачи в стену двумя, одной, поочередно. Передачи в стену поточным способом.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
11	Психологическая подготовка. Ведение на месте, в движении. Учебная игра	4			Психологический настрой игрока перед игрой. Ведение низкое, высокое, правой, левой, змейкой.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, учебная игра.
12	Тактическая подготовка. Ведение с изменением направления, скорости, высоты.	4			Тактическая подготовка- обыгрывание игрока. Скоростное ведение, ведение «челноком»	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
13	Тактическая подготовка. Выход для получения мяча на открытую позицию. Броски с двух шагов.	5			Выход для получения мяча: к кольцу-от кольца, к мячу-от мяча. Броски с двух шагов поточным способом	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
14	Товарищеская игра. Психологическая подготовка баскетболиста к реальным условиям игры	5			Психологический настрой игрока перед игрой. Тактический инструктаж.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, учебная игра.
15	Броски двумя руками с места, слева, справа, с отскоком от	5			Работа в парах, в колоннах, тройках по кругу.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работе.	Наблюдение, инструктаж.

	щита						
16	Техническая подготовка. Броски в кольцо в движении. Учебная игра	6			Работа в парах, в тройках, поточным способом, перед кольцом, справа, слева от кольца.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	Наблюдение, инструктаж.
17	Обучение техники двух шагов с места. Учебная игра 2*2	6			Работа поточным способом в колоннах, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
18	Обучение техники двух шагов в движении. Учебная игра 3*3	6			Работа поточным способом в колоннах, работа в тройках.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
19	Броски одной рукой от груди с двух шагов.	7			Работа на два кольца, справа, слева от кольца	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
20	Штрафной бросок. Учебная игра 4*4	7			Работа в парах по кругу, поточным способом на четыре кольца. Работа в четвёрках	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
21	Тактическая подготовка. Обманный выход для отвлечения защитника	7			Работа в команде, выход через заслон.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
22	Тактическая подготовка. Противодействие получению мяча. Учебная игра 2*2	8			Личная защита, работа в парах. Применение заслонов при атаке кольца.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
23	Игра «10 передач». Техническая подготовка баскетболиста	8			Работа в команде, опека игрока, личная защита по всей площадке.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Наблюдение, инструктаж.
24	Завершение атаки кольца броском с двух шагов. Учебная игра.	8			Работа в парах, в тройках, поточным способом, справа, слева	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное от-	Наблюдение, инструктаж, учеб-

	Контрольные испытания.				от кольца. Работа в команде.	ношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	ная игра. Контрольные нормативы.
	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 часов)</b>						
25	Товарищеская игра.	9			Личная защита, расстановка по амплуа(позициям), акцент на тактической части игры.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Контрольная игра
26	Розыгрыш мяча короткими передачами. Разбор комбинаций.	9			Работа в тройках, передачи со сменной мест, взаимодействие в тройках	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
27	Тактика защиты. Противодействие выходу на открытую позицию	9			Личная защита, помощь товарищу, работа в команде. Способы обхода заслона	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
28	Атака кольца. Техническая подготовка. Учебная игра 3*3	10			Работа в тройках, передачи со сменной мест, взаимодействие в тройках.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
29	Обманный выход для отвлечения защитника. Упрощенная игра 4*4	10			Личная защита, помощь товарищу, работа в команде	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
30	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3	10			Работа в тройках, передачи со сменной мест, взаимодействие в тройках	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
31	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита	11			Работа в тройках, передачи со сменной мест.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
32	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции	11			Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
33	Противодействие выходу на открытую позицию. Броски с ближней дистанции	11			Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
34	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции	12			Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
35	Наведение своего защитника на партнера. Броски с дальней дистанции	12			Работа в парах, броски в тройках, поточным способом	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли.	Наблюдение, инструктаж.

36	Подстраховка игрока при заслоне. Броски с ближней дистанции	12			Командные взаимодействия, броски справа, слева, с места, в движении.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
37	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости, совершенствование технических элементов ведения.	13			Взаимодействие в парах, тройках. Ведение по прямой, змейкой, зигзагом, правой, левой рукой.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
38	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления, совершенствование технических элементов ведения.	13			Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение челноком.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
39	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком	13			Взаимодействие в команде, броски поточным методом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
40	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении	14			Работа в парах, тройках, броски в колоннах в движении	Учиться работать по определенному алгоритму;	Наблюдение, инструктаж.
41	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока	14			Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
42	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита	14			Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
43	Противодействие выходу на свободное место. Бросок в движении	15			Личная защита, работа поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
44	Противодействие розыгрышу мяча. Броски двумя от груди с двух шагов. Контрольные испытания.	15			Личная защита, работа поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж. Контрольные нормативы
<b>Раздел 4. Техническая подготовка (20 часов)</b>							
45	Противодействие атаке кольца. Броски двумя в прыжке.	15			Личная защита, работа поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
46	Подстраховка игрока. Передачи при встречном движении	16			Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
47	Система личной защиты.	16			Взаимодействие в команде, переда-	Активно включаться в	Наблюдение,

	Передачи при параллельном движении.				чи в парах.	процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	инструктаж.
48	Игра «10 передач». Техническая подготовка баскетболиста	16			Взаимодействие в команде, передачи с сопротивлением.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Наблюдение, инструктаж.
49	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра	17			Работа поточным способом в колоннах, взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
50	Товарищеская игра.	17			Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
51	Розыгрыш мяча короткими передачами	17			Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
52	Противодействие выходу на свободное место	18			Личная защита, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
53	Атака кольца. Техническая подготовка. Учебная игра 3*3	18			Броски с ближней, дальней дистанции.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
54	Обманный выход для отвлечения защитника. Упрощенная игра 4*4	18			Работа в команде, заслон.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
55	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3	19			Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
56	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита	19			Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
57	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции	19			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
58	Противодействие выходу на свободное место. Броски с	20			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению	Наблюдение, инструктаж.

	ближней дистанции					заданий.	
59	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции	20			Личная защита, броски с сопротивлением.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
60	Наведение своего защитника на партнера. Броски с дальней дистанции	20			Работа в парах, тройках, броски в тройках.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
61	Подстраховка игрока. Броски с ближней дистанции	21			Взаимодействие в команде, броски поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
62	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости	21			Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
63	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления	21			Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
64	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком. Контрольные испытания	22			Взаимодействие в команде, броски справа, слева от кольца.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж. Контрольные нормативы
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (15 часов)</b>							
65	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении. Заслоны.	22			Работа в парах, тройках, броски в колоннах.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
66	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока	22			Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
67	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита	23			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
68	Противодействие выходу на свободное место. Бросок в движении.	23			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
69	Противодействие розыгрышу мяча. Броски двумя от груди с двух шагов.	23			Личная защита, броски во встречных колоннах на одно кольцо.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
70	Противодействие атаке кольца. Броски двумя в прыжке. Основы зонного прессинга.	24			Личная защита, броски поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
71	Подстраховка игрока. Передачи	24			Взаимодействие в команде, переда-	Выражать творческое отношение к	Наблюдение,

	при встречном движении				чи поточным способом.	выполнению заданий.	инструктаж.
72	Система личной защиты. Передачи при параллельном движении.	24			Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
73	Контрольная двусторонняя игра. Тактическая подготовка.	25			Взаимодействие в команде	Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя. Выражать творческое отношение к выполнению заданий. Адекватно воспринимать оценку учителя	Контрольная игра
74	Игра «10 передач». Тактическая подготовка баскетболиста	25			Взаимодействие в команде, передачи с сопротивлением.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Наблюдение, инструктаж.
75	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра	25			Работа поточным способом в колоннах, взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
76	Товарищеская игра. Тактическая подготовка.	26			Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
77	Тактическая подготовка. Розыгрыш мяча короткими передачами	26			Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
78	Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место	26			Личная защита, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
79	Атака кольца. Учебная игра 3*3	27			Броски с ближней, дальней дистанции. Взаимодействие в тройках.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 6. Игровая подготовка (26 часов)</b>							
80	Обманный выход для отвлечения защитника.	27			Работа в команде, заслон.	Активно включаться в процесс по выполнению	Наблюдение, инструктаж.

	Упрощенная игра 4*4					заданий.	
81	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3	27			Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
82	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита Основы зонного прессинга.	28			Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
83	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции	28			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
84	Противодействие выходу на открытую позицию. Броски с ближней дистанции	28			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
85	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции	29			Личная защита, броски с сопротивлением.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
86	Наведение своего защитника на партнера. Броски с дальней дистанции	29			Работа в парах, тройках, броски в тройках с сопротивлением.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
87	Подстраховка игрока. Броски с ближней дистанции Зонный прессинг.	29			Взаимодействие в команде, броски поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
88	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости	30			Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
89	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления	30			Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
90	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком	30			Взаимодействие в команде, броски справа, слева от кольца.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
91	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении.	31			Работа в парах, тройках, броски в колоннах.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
92	Атака кольца. Система личной защиты. Защита зоной. Броски одной от плеча без отскока	31			Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
93	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита	31			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
94	Противодействие выходу на свободное место. Бросок в движении.	32			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.

95	Противодействие розыгрышу мяча. Броски двумя от груди с двух шагов.	32			Личная защита, броски во встречных колоннах на одно кольцо.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
96	Противодействие атаке кольца. Броски двумя в прыжке.	32			Личная защита, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
97	Подстраховка игрока. Передачи при встречном движении	33			Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
98	Система личной защиты. Защита зоной. Передачи при параллельном движении.	33			Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
99	Товарищеская игра.	33			Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
100	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока	34			Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
101	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита	34			Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
102	Итоговое занятие. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Контрольные испытания.	34			Взаимодействие в команде. Демонстрация приобретённых умений и навыков, применение знаний тактики в игровых условиях.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра. Контрольные нормативы
	<b>Итого 102 часов</b>						

## Тестирование и контрольные испытания

### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски ( % )		Штрафные броски ( % )	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

## Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г
3. Шинкин А. А. и др. Организация и содержание секционных занятий по баскетболу в общеобразовательной школе //личностное и профессиональное развитие будущего специалиста. – 2018. – С. 310-317.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
10. Карякин А. А. и др. Баскетбол. – 1989.
11. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
12. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
13. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2002г
14. Дулин А. Л. Баскетбол в школе. – 1989.
15. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

## Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП

20 \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ учебный год

Направление:

Название ДОП:

Форма проведения итогов реализации программы:

ФИО педагога:

Группа:

**Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации**

<b>№</b>	<b>ФИ обучающегося</b>	<b>Участие в итоговой аттестации</b>	<b>Результат (зачет/незачет)</b>	<b>Поощрения (сертификат, грамота, диплом)</b>
1				
2				
3				
4				

Вывод: