

ПРИНЯТА  
на педагогическом совете  
Протокол № \_\_\_ от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом № 364 от 31.08 2023 г.  
Директор ГБОУ лицей №378 С.Ю. Ковалюк



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

## «БАСКЕТБОЛ»

Срок реализации: 2 года  
Возраст обучающихся: 11- 14 лет

Разработчик программы:  
Боженкова Елена Александровна,  
педагог дополнительного образования

## СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	2
Основные характеристики программы .....	2
Организационно-педагогические условия реализации программы .....	3
<b>2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН</b> .....	5
<b>3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b> .....	6
<b>4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b> .....	7
<b>4.1.</b> Особенности организации образовательного процесса .....	7
<b>4.2.</b> Задачи .....	7
<b>4.3.</b> Содержание .....	7
<b>4.4.</b> Планируемые результаты обучения .....	10
<b>4.5.</b> Календарно-тематическое планирование .....	11
<b>5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ</b> .....	14
<b>5.1.</b> Особенности организации образовательного процесса .....	14
<b>5.2.</b> Задачи .....	14
<b>5.3.</b> Содержание .....	14
<b>5.4.</b> Планируемые результаты обучения .....	16
<b>5.5.</b> Календарно-тематическое планирование .....	17
<b>6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b> .....	19
<b>6.1.</b> Список литературы .....	20
<b>6.2.</b> Приложения	

## 1. Пояснительная записка

**1.1. Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную** направленность

**1.2. Адресат программы.** В объединение принимаются девочки и мальчики 11 - 14 лет, проявившие интерес к баскетболу. Без специальной физической подготовки и отсутствием медицинских противопоказаний для занятия спортом.

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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

- 1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года ( с изменениями и дополнениями 2016-2017);
- 2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
- 3) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
- 4) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- 5) Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лица №378.

**1.4. Отличительные особенности программы.** Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки учащихся в объединении является не только технико-тактическая подготовка баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к данному виду спорта.

**1.5. Уровень освоения программы** – общекультурный.

**1.6. Объем и срок освоения программы** 2 года, 288 часов, 144 часа каждый год .

**1.7. Цель и задачи**

**Цель:** расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков учащихся, путём овладения техникой и тактикой игры в баскетбол.

**Задачи:**

**Обучающие задачи**

- освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол

**Развивающие задачи**

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие внимания, воображение у учащихся;
- формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий баскетболом

**Воспитательные задачи**

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств;
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

### **1.8. Планируемые результаты освоения программы:**

#### ***Личностные результаты***

- сформировали спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- развили координацию, пространственного мышления;
- развили личностные качества: (сила воли)

#### ***Метапредметные результаты***

##### *Регулятивные:*

- получили первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

##### *Коммуникативные*

- получили опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

##### *Познавательные*

- приобрели опыт работы с различными информационными объектами;
- овладели начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения

#### ***Предметные результаты***

- приобрели уверенные навыки игры в баскетбол (тактика стратегия);
- участвовали в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город).

**1.9. Язык реализации программы.** Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

**1.10. Форма обучения.** Программа реализуется в очной форме обучения.

#### **1.11. Условия набора и формирования групп.**

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься баскетболом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление). Не имеющих специальной подготовки.

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся, не имеющих противопоказания по здоровью. Количество учащихся 15 человек, возраст 11 - 13 лет.

На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования, заявления родителей и отсутствия противопоказаний по здоровью. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 12 - 14 лет.

#### **1.12. Формы организации и проведения занятий.**

**Форма организации учебного процесса** при реализации программы – учебное занятие.

**Форма организации занятий.** По программе проводятся аудиторные и внеаудиторные (соревнования) занятия всем составом группы.

**Формы проведения занятий:** обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра, эстафета, соревнование, тренировка, тестирование.

**Формы организации деятельности обучающихся на занятии:** фронтальная, коллективная, групповая.

#### **1.13. Материально-техническое оснащение:**

- спортивный зал с раздевалками, туалетами;
- мяч баскетбольный по количеству учащихся,(15 шт);

- мяч набивной 1-2 кг по количеству учащихся,(15 шт);
- конусы – 20 шт;
- скакалки – 15 шт;
- баскетбольные кольца -2 шт.
- индивидуальные принадлежности, приобретаемые родителями обучающихся – спортивная форма и обувь.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2023 / 2024 года обучения

Дополнительная общеразвивающая программа  
«БАСКЕТБОЛ»

### 2.1. Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие.	4	4	-	Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка	56	10	46	Наблюдение
3	Техника игры в баскетбол	48	10	38	Наблюдение
4	Тактика игры в баскетбол	20	5	15	Наблюдение
5	Игровой тренинг	10	2	8	Наблюдение Фиксация результатов
6	Контрольные задания	4	1	3	Фиксация результатов
7	Итоговое занятие	2	2	-	Награждение отличившихся учащихся
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>34</b>	<b>110</b>	

### 2.2. Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля аттестации
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие.	4	4	-	Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка.	50	10	40	Наблюдение
3	Техника игры в баскетбол.	52	10	42	Наблюдение.
4	Тактика игры в баскетбол.	16	6	10	Наблюдение.
5	Игровой тренинг	12	2	10	Наблюдение Фиксация результатов
6	Контрольные задания	4	1	3	Фиксация результатов
7	Соревнования	4	1	3	Наблюдение Фиксация результатов
8	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение отличившихся учащихся
<b>Итого:</b>		<b>144</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	



**3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ  
дополнительной общеразвивающей программы «БАСКЕТБОЛ»  
на 2023 / 2024 учебный год**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

## **4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **к дополнительной общеразвивающей программе «БАСКЕТБОЛ»**

#### **1-й год обучения**

#### **4.1. Особенности организации образовательного процесса**

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам техники и тактики баскетбола, больше тренировочных обучающих заданий. Проводится общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия).

Длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

#### **4.2. Задачи программы 1-го года обучения.**

##### ***Обучающие задачи***

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- освоение процесса игры в соответствии с правилами игры в баскетбол;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике игры в баскетбол.

##### ***Развивающие задачи.***

- развитие внимания, воображение у учащихся
- формирование у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом

##### ***Воспитательные задачи.***

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

#### **4.3. Содержание программы 1 года обучения**

##### **1) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России.**

###### *Теория:*

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения баскетбола и развитие его в России.

##### **2) Общая и специальная физическая подготовка**

###### *Теория:*

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным и баскетбольным мячами;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);



- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

*Практика:*

**Общая физическая подготовка:**

- ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;
- бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег 4X10 м и 6X10 м;
- прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см; -метание малого мяча в цель и на дальность;
- лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня;
- группировки, перекаты в группировке;
- бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м, бег на 60 м, бег 20 м с высокого старта, преодоление препятствий в беге;
- прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин;
- метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;
- силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой;
- эстафеты, подвижные игры

**Специальная физическая подготовка:**

- броски, ловля мячей, передача партнеру;
- остановка в движении по звуковому сигналу;
- упражнения развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;
- игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами;
- стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку); -различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;
- ведение мяча с изменением направления;
- бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- сочетание пройденных элементов;
- бросок по кольцу после ведения и остановки;
- ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;
- ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении;
- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;
- передача мяча одной рукой от плеча;
- броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
- броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
- индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча

**2) Техника игры в баскетбол**

*Теория:*

- Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

*Практика:*

- Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в 20 конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко – на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.
- Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. 21 Тактика защиты. индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований. Практические занятия, учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

### **3) Тактика игры в баскетбол**

*Теория:*

- Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, в парах, в тройках.

*Практика:*

- Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 x 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита

### **4) Игровой тренинг.**

*Теория:*

- Правила игры в баскетбол;

- Правила поведения на баскетбольном поле

*Практика:*

- Отработка технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

**5) Контрольное задание.**

*Теория:*

- Правила выполнения контрольных заданий

*Практика:*

- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

**6) Итоговое занятие.**

*Теория:*

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

**4.4. Планируемые результаты освоения программы 1 год обучения:**

***Личностные результаты***

- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты личностные качества: (сила воли)

***Метапредметные результаты***

*Регулятивные:*

- Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий:

*Коммуникативные*

- Получат опыт коммуникативных действий.

*Познавательные*

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.

***Предметные результаты***

- Будут приобретены теоретические и практические навыки выполнения упражнений ОФП вошедших в программу;
- Будут обучены правилам игры в баскетбол;
- Будут приобретены азы игры в баскетбол (тактика техника);



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**на 2023 / 2024 учебный год**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**«БАСКЕТБОЛ»**  
**1 год обучения**

№ п/п	Дата	Название темы	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
4		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
6		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
7		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
8		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
9		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
10		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
11		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
12		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
13		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
14		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
15		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
16		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
17		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
18		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
20		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
21		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение

22		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
23		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
24		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
25		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
26		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
27		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
28		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
29		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
30		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
31		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
32		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
33		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
34		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
35		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
36		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
37		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
38		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
39		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
40		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
41		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
42		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
43		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
44		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
45		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
46		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
48		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
49		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
50		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
51		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
52		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
53		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
54		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
55		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
56		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
57		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
58		Общая и специальная физическая	2	Обучающее	Наблюдение

		подготовка.			
59		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
60		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
61		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
62		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
63		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
64		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
65		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
66		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
67		Общая и специальная физическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
68		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
69		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
70		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
71		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
<b>ИТОГО;</b>			<b>144</b>		

**5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«БАСКЕТБОЛ»**  
**2-й год обучения**

**5.1. Особенности организации образовательного процесса**

Основой подготовки учащихся является не только технико–тактическая подготовка баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес обучающихся к баскетболу и в целом к спорту и спортивному образу жизни.

**5.2. Задачи программы 2-го года обучения.**

***Обучающие задачи***

- усиление обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- укрепление знаний технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- укрепление знаний основ индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;
- обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
- укрепление и отработка знаний освоения процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;

***Развивающие задачи.***

- укрепление внимания, воображение у учащихся
- отработка у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом

***Воспитательные задачи.***

- воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
- развитие лидерских качеств
- воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

**5.3. Содержание программы 2 года обучения**

**1) Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль**

***Теория:***

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Развитие баскетбола в России Лучшие Российские команды, тренеры, и баскетболисты.
- Врачебный контроль:
- Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.
- Значение и содержание самоконтроля.
- Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
- Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.
- Причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение.

**2) Общая и специальная физическая подготовка**

***Теория:***

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;

- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;

*Практика:*

- *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.
- *Упражнения с набивным мячом (2 кг.).* Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.
- *Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.
- *Легкоатлетические упражнения.* Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Челночный бег 3x10
- *Прыжки* в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- *Метание* малого и утяжелённого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.
- *Подвижные игры.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.
- *Спортивные игры.* Ручной мяч.
- *Специальные упражнения для развития быстроты.* Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.
- *Ускорения* на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
- *Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч руками (попеременно, вместе); то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **3) Техника игры в баскетбол**

*Теория:*

- Правила баскетбольной техники;
- Правила выполнения технических движений с мячом;
- Правила техники передвижения;
- Технические приёмы игры в парах, в тройках

*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.

### **4) Тактика игры в баскетбол**

*Теория:*



- Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, в парах, в тройках.

*Практика:*

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

**5) Игровой тренинг.**

*Теория:*

- Правила игры в баскетбол;
- Правила поведения на баскетбольном поле

*Практика:*

- Отработка технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

**6) Контрольное задание.**

*Теория:*

- Правила выполнения контрольных заданий

*Практика:*

- Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

**7) Соревнования по баскетболу**

*Теория:*

- Правила поведения во время соревнований, матчей

*Практика:*

- Отработка технических и тактических навыков на соревнованиях.

**8) Итоговое занятие.**

*Теория:*

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

**5.4. Панируемые результаты освоения программы 2 год обучения:**

***Личностные результаты***

- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты: координация, пространственное мышление
- Будут развиты личностные качества: (сила воли, терпение)

***Метапредметные результаты***

*Регулятивные:*

- Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

*Коммуникативные*

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

*Познавательные*

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

***Предметные результаты***

- Приобретут уверенные навыки игры в баскетбол (техника, тактика);
- Будут участвовать в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**на 2023 / 2024 учебный год**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**«БАСКЕТБОЛ»**  
**2 год обучения**

№ п/п	Дата	Название темы	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
4		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
6		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
7		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
8		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
9		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
10		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
11		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
12		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
13		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
14		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
15		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
16		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
17		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
18		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
20		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
21		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
23		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
24		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
25		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
26		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
27		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
28		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
29		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
30		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
31		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
32		Соревнование по баскетболу	2	Игра	Наблюдение

				Соревнование	Фиксация результатов
33		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
34		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
35		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
36		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
37		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
38		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
39		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
40		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
41		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
42		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
43		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
44		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
45		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
46		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
48		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
49		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
50		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
51		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
52		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
53		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
54		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
55		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
56		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
57		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
58		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
59		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
60		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
61		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
62		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
63		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
64		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
65		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
66		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
67		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
68		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
69		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
70		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
71		Соревнование по баскетболу	2	Соревнование Игра	Наблюдение Фиксация результатов
72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
<b>ИТОГО;</b>			<b>144</b>		

## 6. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам);
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

**Дидактические средства** - методическая литература.

### Образовательные технологии:

- информационные,
- лично-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

### Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся.

### Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель, по годам обучения (*см приложение №1, №2*)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» (*см приложение №3*)
- Учёт спортивных достижений учащихся. Нормативы (*см. приложение №4*)
- Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» (*приложение №5*)
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» (*см. приложение №6*)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

### Требования к проведению контроля

- Систематичность,
- Объёмность,
- Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

## 6.1.Список литературы

### *Электронные образовательные ресурсы:*

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - В помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Классика преподавания физической культуры, современные методы и приёмы.

<http://sport-men.ru/> - Обучение игры в баскетбол

[Спорт.ру](#) — Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов.

[ФизкультУРА](#) — Видео, статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Материалы по методике и технике обучения в отдельных видах спорта.

[Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»](#) — Уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.

- [«Slamdunk.ru»](#) — баскетбольный портал — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги.

[Все о баскетболе](#) — информационный сайт об игре в баскетбол

[pro-basketball.ru](#) — Полный разбор всех деталей игры, изучите те вопросы обучения и совершенствования, которые теорией признаны бесспорными и хорошо разработаны в различных учебных пособиях. Наибольшее внимание на блоге уделяется спорным, нерешенным проблемам и, конечно, особенностям детского баскетбола: отбору в секцию новичков, разработке учебно-тренировочного процесса, определению посильных для детей нагрузок, воспитанию юных баскетболистов в духе командной морали, дружбы и товарищества, перспективе роста мастерства занимающихся баскетболистов и т.п.

[Sports.ru](#) — спортивный портал. Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум.

[consultant.ru](#) — Законодательство в сфере физической культуры и спорта

[Мир баскетбола](#) — Различные игры с баскетбольным мячом; действующие БК (баскетбольные клубы) России, музыка про баскетбол, полезное видео, история баскетбола и т.д.