


Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя
общеобразовательная школа №43
(МАОУ СОШ №43)

<p>Принята на заседании методического (педагогического) совета</p> <p>Приказ № 295-о «30» августа 2023г.</p>	<p>Утверждаю:</p> <p>Директор МАОУ СОШ №43</p>  <p>М.П. Плещин</p> <p>от «30» августа 2023 г.</p>
--	---

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
спортивной направленности
«баскетбол»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Гордей Ирина Ильгизаровна,
педагог дополнительного
образования г. Калининград

г.Калининград 2023.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Ведущая идея программы. Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

В возрасте 11-17 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия

(с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят в составную часть игровых действий.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей.

Направленность программы,

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы – базовый.

Актуальность образовательной программы

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

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

Образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Практическая значимость образовательной программы

Ожидаемые результаты освоения программы

В ходе реализации программы «баскетбол» учащиеся смогут узнать:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
 - правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
 - названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
 - наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
 - упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
 - контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
 - основное содержание правил соревнований по баскетболу;
 - жесты судьи;
 - игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;
- и смогут научиться:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
 - выполнять технические приёмы и тактические действия;
 - контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
 - играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
 - демонстрировать жесты судьи;
 - проводить судейство по баскетболу.

Предметные результаты

– освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира

Метапредметные результаты:

-Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и

формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные;

-Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

-Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности

Личностные результаты:

-Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенции с учётом региональных культурных, социальных и экономических особенностей;

-Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

-Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся, к саморазвитию в процессе освоения учебного курса;

Принципы отбора содержания образовательной программы.

Образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей:

-принцип единства развития, обучения и воспитания;

-принцип систематичности и последовательности;

-принцип доступности;

-принцип наглядности;

-принцип взаимодействия и сотрудничества;

-принцип комплексного подхода.

Отличительные особенности данной программы.

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер – преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.
2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. Воспитание морально-волевых качеств.
4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

Так же в программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала.

В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

Цель образовательной программы.

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

Задачи образовательной программы

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные:

- 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.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для детей в возрасте 11 - 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса.

В секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с сентября текущего учебного года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединение в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Программа объединения предусматривает групповые формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

- очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

В соответствии с учебным планом МАОУ СОШ №43 на секцию по баскетболу отводится 108 часов в год, из расчёта 3 часа в неделю (36 учебных недель). Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 40 минут, между занятиями установлены 5-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Объем и срок освоения образовательной программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 108 часов

Основные методы обучения

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

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

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

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом,
- по частям.

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

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

Планируемые результаты

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

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.

Личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки учеников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Регулятивные БУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий;
- учиться работать по предложенному педагогом плану;
- учиться отличать, верно, выполненное задание от неверного;
- учиться сравнивать способы действия и результат с эталоном;
- учиться корректировать, вносить изменения в работу;
- деятельности товарищей.

Познавательные БУД:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью педагога;
- учиться добывать новые знания: находить новые способы работы с

мячом, используя свой жизненный опыт, информацию, полученную от педагога;

Коммуникативные БУД:

- учиться выражать свои мысли;
- учиться планировать и осуществлять работу в группах, договариваться в коллективе, сотрудничать, принимать совместные решения и реализовывать их в творческих коллективных работах.

Механизм оценивания образовательных результатов.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

- вводный, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы;
- текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме;
- итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Оценка результатов не должна быть традиционной.

Для определения уровня овладения навыками и умениями предлагаются следующие формы: собеседование, защита рефератов, тестирование и соревнования.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не сделал» («получилось - не получилось»).

Эффективность обучения может определяться и количественно-«сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Мониторинг, беседа, анкетирование, педагогическое наблюдение, контрольное занятие, соревнование, самоанализ, коллективный анализ и др.

В начале года проводится входное тестирование. Проводится текущий контроль в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений. Промежуточная аттестация проводится в конце года и предполагает зачет в форме контрольной игры в

баскетбол и сдачу контрольных нормативов. Контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

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

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ, соответствующий санитарным нормам СанПин, с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1	Дидактические материалы по основным разделам

2	Методические издания по физической культуре
3	Аудиозаписи
4	Мультимедийный компьютер
5	Стенка гимнастическая
6	Скамейка гимнастическая жёсткая
7	Мячи: футбольные, теннисные, малые мячи, набивные
8	Мячи: баскетбольные, волейбольные
9	Палки гимнастические
10	Скакалки детские
11	Табло перекидное
12	Обруч детский
13	Жилетки игровые
14	Щиты с кольцами
15	Конусы
16	Насос ручной
17	Гантели
18	Аптечка

Содержание изучаемого курса

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической и определено исходя из содержания комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение».М. 2019). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Тема 1. Техника и тактика игры в баскетбол.

- знать технику и тактику современного баскетбола классифицировать основные приемы техники нападения и защиты;
- знать функции игроков. Уровень и тенденции развития техники и тактики в современном баскетболе. Классификация основных приемов техники нападения и защиты. Характеристика особенностей их применения в игровых условиях. Характеристика индивидуальных, групповых и командных действий и защиты. Функции игроков. Краткий анализ основных групповых и командных действий современного баскетбола.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка баскетболистов.

- знать основные строевые и прикладные упражнения;
- специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прочности.
- определять упражнения для развития тех или иных физических качеств. Строевые и прикладные упражнения. Упражнения в метании и ловли мяча. Общеразвивающие упражнения в движении, в парах, в тройках, в группах. Специальные упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, прыгучести. Эстафеты и подвижные игры для развития специальных качеств баскетбола.

Тема 3. Техника перемещений.

- знать стойку баскетболиста, остановки, шагам и прыжком;
- поворот вперед, назад.
- правильно передвигаться в стойке баскетболиста;
- владеть навыками остановок, поворотов, прыжков. Стойка без мяча и с мячом. Бег по прямой, с изменением направления. Рывки на короткие (2-4 м) и средние (5-15 м) расстояния по сигналам. Прыжки: толчком обеими ногами с места и после движения. Остановки двумя шагами, прыжком. Сочетание остановок с бегом. Повороты назад и вперед на месте, после бега и остановки. Упражнения для совершенствования работы ног без шага и с

мячом. Эстафета, подвижные игры с использованием перемещений различными способами.

Тема 4. Техника владения мячом.

- знать основные передачи и способы ловли мяча;
- броски в корзину, ведение мяча.
- владеть различными способами передачи мяча и ловли, бросков в корзину;
- водить мяч без зрительного контроля. Ловля мяча: двумя руками на месте, на уровне груди высоко летающего, низко летающего, ловля в движении и в прыжке. Передача мяча одной рукой снизу, одной рукой сверху и скрытые передачи. Броски в корзину: двумя руками от груди, одной от плеча, в движении и в прыжке. Добивание мяча. Ведение мяча: с высоким отскоком по прямой, по дугам, с изменением направления, без зрительного контроля. Перевода шага за спину, под ногой, перед собой, ведение разворотом. Комбинированные упражнения в сочетании с различными приемами с мячом в движении. Эстафеты и игры с выполнением обусловленных приемов.

Тема 5. Техника защиты. Техника перемещений и овладения шагом.

- обегать игрока без мяча и с мячом;
- передвижение в баскетбольной стойке. Стойка при опоре противника без мяча и с мячом. Перемещение противника шагами в стороны, вперед, назад. Бег спиной вперед. Ускорение в различных направлениях в состоянии готовности и по сигналу. Сочетание различных приемов и способов перемещений. Эстафеты и игры с использованием перемещений приставными шагами и спиной вперед. Техника владения шагом. Выравнивание шага. Выбивание мяча из рук противника. Накрывание и перехватывание мяча.

Тема 6. Индивидуальные действия в нападении.

- знать действия противника без мяча;
- способы владения мячом при организации атаки - использование передачи, ведения, бросков.
- определить согласно игровой обстановке;
- место расположения и дальнейших действий. Действие игрока без мяча: выбор места для получения мяча – выход навстречу партнеру и в направлении от партнера. Освобождение от опеки защитника. Применение приемов техники перемещений, для ухода от защитника и овладения мячом. Действия игрока с мячом: применение приемов техники владения шагом при

организации атаки - использование передач мяча, ведения, бросков в корзину. Выбор способа в зависимости от игровой ситуации. Применение рациональных сочетаний приемов.

Тема 7. Групповые и командные действия в нападении.

• знать при групповых и командных взаимодействиях свое место расположение на площадке. • определять по сигналу или иное взаимодействие при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух и трех игроков с быстрым передвижением по всей площадке. С короткими передачами с применением владения. Взаимодействие 2-3 игроков против равного числа защитников. Командные действия: Быстрый прорыв. Организация прорыва после ловли мяча от щита центрами игроками - расположение и действия в начальной фазе, в фазах развития и завершения атаки. Позиционное нападение. Система нападения через центрального игрока. Расстановка игроков с центрами. Взаимодействие игроков задней линии и находящихся с центром. Окрестный выход двух игроков.

Тема 8. Индивидуальные действия в защите.

- действия против игрока без мяча;
- действия против игрока с мячом.
- выбирать места при держании игрока с мячом и без него;
- применять приемы овладения мячом. Действия против игрока без мяча. Выбор места при держании игрока без мяча. Выбор места при держании игрока с мячом - изменение расположения в зависимости от положения подопечного и мяча, применение приемов перемещения для опеки противника. Выбор места и овладения мячом от щита. действия против игрока с мячом. Выбор места с использованием приемов перемещения при держании игрока с мячом, в зависимости от позиции подопечного, до и после ведения. Применение приемов овладения мячом - вырывание, выбивание, перехватывание.

Тема 9. Групповые и командные действия в защите

- знать основные классические взаимодействия двух, трех игроков;
- взаимодействия двух, трех игроков при численном превосходстве нападающих;
- командные действия при личной и законной защите.
- владеть навыками за короткий промежуток времени определять свое месторасположение на площадке при групповых и командных действиях. Взаимодействие двух игроков: подстраховка - центрального игрока, игрока,

владеющего точным дальним броском и проходом; противодействие заслоном - переключения, проскальзывание. Взаимодействие двух игроков при численном превосходстве нападающих. Командные действия: Система личной защиты: на половине площадки и в области штрафного броска - расположение игроков, перемещение, взаимопомощь. Личный прессинг - расположение, передвижение, действия для овладения мячом. Система зонной защиты; в области штрафного броска – расположение игроков (2x1x2, 1x3x1, 2x3, 3x2). Зонный прессинг – расположение, передвижение.

Тема 10. Учебная практика. Выполнение строевых команд и специальных перестроений группы. Поведение отдельных упражнений по плану преподавателей с последующим анализом действий проводящего (выбор места, объяснение, показ, исправление ошибок). Разбор и запись упражнений основной части урока. Организация группы для выполнения упражнений. Наблюдение за действиями проводящих с последующим анализом. Судейство учебных игр. Организация и проведение соревнований. Наблюдение и анализ ошибок, проводящих игру.

Содержательное обеспечение разделов программы.

Теоретическая подготовка.

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

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: с партнёром, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка.

1. Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после отскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.

- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча

Тактическая подготовка.

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

Подвижные игры и эстафеты

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий. Игры, развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости.

Судейская практика

Судейство учебной игры в баскетбол.

Учебный план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Содержание занятий	Объем работы (ч)
I. Теоретическая подготовка		
1.	Физическая культура и спорт в России	1
2.	История развития мирового и отечественного баскетбола	1
3.	Техника безопасного поведения в спортивном зале	1
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Самоконтроль	1
5.	Правила по баскетболу и мини-баскетболу	1
6.	Основы техники игры	1
7.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1
8.	Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви	1
Итого часов:		8
II. Практическая подготовка		
1.	Общая физическая подготовка	22
2.	Специальная физическая подготовка	15
3.	Техническая подготовка	20
4.	Тактическая подготовка	15
5.	Игровая подготовка	26
6.	Прием контрольных нормативов	2

7.	Участие в соревнованиях	Согласно календарю соревнований
Итого часов:		100
Всего за учебный год:		108 ч.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование тем	Количество часов	1	2	3
			группа	группа	группа
			Дата	Дата	Дата
1	Вводное занятие. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке, общие понятия об игре	1			
2	Правила игры в баскетбол. Основы техники игры. ОФП.	1			
3	Стойка игрока: передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	1			
4	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1			
5	Техника передвижения приставными шагами. Переход с передвижения правым боком на передвижение левым боком.	1			
6	Остановки. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1			
7	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1			
8	Совершенствование техники передвижений. Действие без мяча, с мячом	1			

9	Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Специальная физическая подготовка.	1			
10	Учебная игра в одну корзину. Развитие координационных способностей.	1			
11	Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.	1			
12	Передачи мяча двумя руками с остановкой от пола и двумя руками сверху.	1			
13	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полёта мяча	1			
14	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
15	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	1			
16	Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча.	1			
17	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1			
18	Отработка техники в учебной игре в баскетбол.	1			
19	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1			
20	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1			
21	Учебно-тренировочная игра. ОФП.	1			
22	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости	1			
23	Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении.	1			

24	Ведение мяча правой и левой рукой поочерёдное высоким и низким отскоком, стоя на месте и в движении.	1			
25	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Игра по упрощённым правилам.	1			
26	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости Игра по упрощённым правилам.	1			
27	Эстафеты с ведением мяча и передачами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1			
28	Эстафеты с ведением мяча и передачами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1			
29	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте.	1			
30	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте	1			
31	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в стритбол(3х3)	1			
32	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра в стритбол(3х3)	1			
33	Бросок одной рукой с места.	1			
34	Бросок одной рукой с места и в движении.	1			
35	Бросок одной рукой в движении снизу	1			
36	Игра по упрощённым правилам	1			
37	Броски мяча в корзину с трёхсекундной зоны. Штрафной бросок	1			
38	Броски мяча в корзину с трёхсекундной зоны. Штрафной бросок	1			

39	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления	1			
40	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1			
41	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	1			
42	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	1			
43	Броски мяча со средней и дальней дистанции.	1			
44	Броски мяча со средней и дальней дистанции.	1			
45	Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.	1			
46	Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита	1			
47	Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания	1			
48	Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания	1			
49	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра.	1			
50	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочивший от щита. Учебная игра	1			
51	Броски мяча в движении после двух шагов правой и левой рукой. .	1			
52	Бросок одной рукой от плеча с места и в прыжке.	1			
53	Развитие выносливости и координации. Учебная игра	1			
54	Совершенствование техники бросков. Бросок мяча в движении после двух шагов.	1			
55	Выбор места и момента в борьбе за отскочивший от щита мяч. Отсекание (умение ставить спину	1			
56	Борьба за мяч под щитом. Отсекание. Учебная игра.	1			

57	Взаимодействие двух игроков «подстраховка	1			
58	Выполнение технических приемов и тактических действий	1			
59	Выполнение технических приемов и тактических действий в учебной игре.	1			
60	Выполнение технических приемов и тактических действий в учебной игре.	1			
61	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1			
62	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1			
63	Круговая тренировка	1			
64	Игра в защите. Прессинг по всей площадке.	1			
65	Выполнение различных технических приёмов в усложненных условиях. Учебная игра.	1			
66	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1			
67	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.	1			
68	Учебная игра с заданиями.	1			
69- 70	Личная система защиты. Действия игроков в защите.	2			
71	Выполнение технических приёмов и тактических действий в разных игровых ситуациях.	1			
72	Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1			
73- 74	Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты	2			
75	Выполнение технических приёмов и тактических действий при зонной системе защиты.	1			
76	Физическая подготовка спортсмена. ОФП.	1			
77- 78	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.	2			
79- 80	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с	2			

	использованием изученных групповых взаимодействий.				
81-82	Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона.	2			
83-84	Учебные игры с использованием различных систем защиты.	2			
85	Вырывание, выбивание мяча и передача мяча одной рукой вперёд и назад.	1			
86	Броски после остановки прыжком, в движении после двух шагов.	1			
87-88	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	2			
89-90	Закрепление тактических навыков в нападении с участием трёх игроков	2			
91	Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости	1			
92-93	Применение тактических навыков в учебной игре.	2			
94-95	Командные действия в нападении. Учебные игры	2			
96	Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полёта мяча. Учебно-тренировочная игра.	1			
97-98	Действия одного защитника против двух нападающих.	2			
99-100	Многократное выполнение технических приёмов и тактических действий.	2			
101	Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	1			
102-103	Применение индивидуальных тактических навыков в игре в баскетбол.	2			
104	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приёмов и тактических действий.	1			
105-106	Применение изученных приёмов в игре баскетбол.	2			
107-108	Учебная игра в баскетбол. Участие в судейской игре.	2			
	Итого	108			

Контрольные тесты (требования к учащимся)

№	Контрольные нормативы	1-2 группы	3 группа
1	Правила соревнований	+	+
2	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	8.8	8.4
3	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8.3	8.7
4	Штрафной бросок (из 10 броско	5	6
5	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	6	8
6	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	22
7	Прыжок вверх с места с махом руками, см	32	34

№ п/п	Наименование экспресс-теста	Сроки проведения		Улучшение первоначального результата к началу занятий к концу			
		Первоначально	Повторно	Оценка (уровень)			
				Высокий	Средний	Низкий	Дополнительная информация
1.	Бег 30 м	осень	весна	-0,6 с	-0,3 с	-0,1 с	=,+
2.	Бег 1000 м	осень	весна	-8с	-4с	-2с	
3.	Подтягивание	осень	весна	+2р	+1р	=	-
4.	Отжимание в упоре	осень	весна	+14р	+7р	+3	= -
5.	Челночный бег 3x10м	осень	весна	-0,8 с	-0,4 с	-0,1 с	= +
6.	Прыжок в длину с места	осень	весна	+10 см	+5 см	=	-

7.	Поднимание туловища из и.п. лёжа	осень	весна	+15р	+10р	+5р	= -
8.	Наклоны вперёд из и.п. сидя	осень	весна	+5 см	+3 см	+1 см	= -

Список литературы.

Нормативные правовые акты

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

Для педагога дополнительного образования

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х

- классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2019.
2. Баскетбол: Основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д. П. Адейеми, О.Н. Сулейманова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014.
 3. Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с французского, / Под редакцией Л. Ю. Поплавского. - Киев, 1997,
 4. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера - И, 1997.
 5. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 2009 г.
 6. Коновалов В.Л., Погодин В.А. Баскетбол. Учебное пособие для СПО, изд-во Лань, 2023.
 7. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 2013 - 60с.
 8. Чернова К. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Методические рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. - М., 2021.
 9. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 2006г.

Для обучающихся

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. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002 г.

Интернет – ресурсы

- Сеть творческих учителей www.it-n.ru
- <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
- <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
- [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура)
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.
- <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

