

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2  
ИМ.А.П.МАРЕСЬЕВА СТ. БРЮХОВЕЦКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «22» июня 2020 г.  
Протокол №10

УТВЕРЖДАЮ  
исполняющий обязанности директора  
МАОУ СОШ № 2 им. А.П. Маресьева  
И.В. Буклакова  
«22» июня 2020 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

*«Баскетбол»  
(осуществляется на платной основе)*

Уровень программы: базовый  
*(стандартизированный базовый или разрабатываемый)*

Срок реализации программы: 1 год (216 ч.)  
*(общее количество часов)*

Возрастная категория: от 13 до 15 лет

Форма обучения: очная, дистанционная

Вид программы: модифицированная  
*(итоговая, модифицирующая, повторная)*

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: \_\_\_\_\_

Автор-составитель:  
Гадецкая Валентина Федоровна  
педагог дополнительного образования  
*(подпись ФПО и должности (расшифровка))*

# Раздел 1

## «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

### Пояснительная записка

#### 1.1. Направленность программы

**Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» физкультурно-спортивная.

Предлагаемая вниманию программа предназначена для физкультурно-спортивной работы с учащимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, по разделу «Баскетбол» школьной программы. Данная программа создавалась для того, чтобы углубить знания и расширить арсенал двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта (баскетбол).

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе. Это физкультурно-массовые и спортивные соревнования в общеобразовательной организации, на уровне района, округа, матчевых встреч и т. п.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия по баскетболу улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности ориентировки 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. У учащихся 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, которые можно реально использовать в учебно-тренировочных занятиях в школьной спортивной секции по баскетболу, но и в самостоятельных занятиях.

#### 1.2. Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность программы

**Новизной** дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» является использование на занятиях мультимедиа, что позволяют учащимся увидеть, как и какие приемы техники и тактики оптимально применяются непосредственно в игре баскетбол, в какой ситуации целесообразно использовать те или иные манёвры. Использование мультимедиа в сочетании с традиционными методами позволяет сделать рассказ педагога (тренера), объяснение и комментарий более ярким, запоминающимся, сконцентрировать внимание учащихся на тонких моментах баскетбола.

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

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» заключается в том, что она объединяет все виды деятельности учащихся (кроме урочной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Важными требованиями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса; педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических принципов; расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий в спортивной секции баскетбола. Применение активных и творческих методов (проблемные, исследовательские, методики программно-алгоритмического типа); групповых и индивидуальных форм обучения, круговой тренировки и др. Использование компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала и логики поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

### **1.3. Отличительные способности данной программы**

**Отличительные особенности** программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процесс обучения. В отличие от существующих, данная программа позволяет развивать ключевые компетентности средствами дополнительного образования. Занятия базируются на сочетании применяемых педагогом упражнений общефизической, специальной физической подготовки, техники и тактики игры в баскетбол, а также гимнастики и подвижных игр, которые благотворно влияют на здоровье детей.

### **1.4. Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной работы с учащимися 13-15 лет, проявляющими интерес к физической культуре в конкретном виде спорта.

В данном объединении могут заниматься дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинской справки.

При приёме в группу проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотиваций для занятий к данному виду спорта).

Наполняемость группы регламентируется Уставом учреждения. Предполагаемый состав групп: разновозрастной, численный состав обучающихся 10-12 человек.

### **1.5. Форма обучения и режим занятий**

**Форма обучения** – очная, дистанционная.

**Режим занятий.**

Рабочая программа рассчитана на 216 часов (36 недель) на один год обучения по 2 академических часа (45 мин.) 3 раза в неделю (6 часов).

### **1.6. Особенности организации образовательного процесса.**

Начало реализации программы ориентировано на детей 13-15 лет. Состав группы постоянный. Группы формируются из учащихся приблизительно одного возраста.

Формы организации занятий по программе – групповая с индивидуальным подходом. Каждое занятие специфично по своей конкретной цели, по логике и по своей структуре. Основные функции методов обучения состоят в том, чтобы обеспечить взаимосвязанную деятельность педагога и учащегося по обеспечению усвоения учебного содержания в соответствии с задачей; способствовать воспитанию и развитию учащихся, активизировать учебно-познавательную деятельность ребенка. Исходя из этого, при выборе определенных методов обучения учитывается особенность контингента детей. Каждое занятие является формой реализации всех функций процесса обучения, оно организует мотивированную учебно-познавательную деятельность каждого ребенка, качество знаний и умений формируется в системе, индивидуализация обучения. Используются технологии проблемного, дифференцированного обучения, игровые, спортивные соревнования, репродуктивные и др., направленные на формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности и самообразованию. Особое внимание уделяется рефлексии.

### **1.7. Уровень содержания программы**

Уровень программы базовый. Объем 216 часов. Срок реализации один год.

Программа базового уровня направлена на углубление знания и закрепление двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта; формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; развитие индивидуальности и коммуникативных способностей.

### **1.8. Цели и задачи программы**

**Цель программы** состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей, учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в конкретном виде спорта, достигнуть более

высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщить их к регулярным тренировкам.

### **Основные задачи:**

#### *Личностные (воспитательные):*

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- популяризация баскетбола как вида спорта и активного отдыха (физической рекреации);
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности, развитие волевых и нравственных качеств;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время.

#### *Предметные (обучающие):*

- обучать техники и тактики игры;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые на занятиях по баскетболу;
- формировать необходимые теоретические знания.

#### *Метапредметные (развивающие):*

- развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать представление о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

## **1.9. Планируемые результаты**

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<b>Знать</b>	
Характеризовать значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся	<i>Определять признаки положительного влияния занятий игры в баскетбол на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма</i>
Характеризовать названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники	<i>Определять базовые понятия и жесты баскетбольного судьи, применять их в процессе совместных занятий со своими сверстниками</i>
Определять наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий	
Руководствоваться основными правилами соревнований по баскетболу	
Руководствоваться правилами безопасного поведения во время занятий по баскетболу	

Руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.	
<b>Уметь</b>	
Использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;	<i>Вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития.</i>
Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.	<i>Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.</i>
Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;	<i>Выполнять комплексы упражнений для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости)</i>
Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);	<i>Осуществлять контроль своего самочувствия (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу</i>
Выполнять контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения	<i>Осуществлять судейство по баскетболу;</i>
Выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола	<i>Самостоятельно выполнять технические приемы и тактические действия;</i>
Выполнять меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу.	

### 1.10. Учебный план и его содержание

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I	Основы знаний физической культуры	4	4	-
II	Общая и специальная физическая подготовка	34	-	34
III	Основы техники и тактики игры	156	-	156
IV	Контрольные игры и соревнования	8	2	6
V	Контрольные испытания по СФП и ОФП	14	-	14
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>

## **Содержание учебного плана**

### ***Раздел I. Основы знаний физической культуры***

История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приемы игры. Правила техники безопасности. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде.

### ***Раздел II. Общая и специальная физическая подготовка***

#### ***Общая и физическая подготовка (ОФП)***

Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами, б/б мячами, в/б мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Силовые упражнения: лазанье, подтягивание сериями, переворот в упор, вис на согнутых руках, угол в висе.

Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег на короткие и длинные дистанции, эстафеты с бегом и прыжками, ускорение 30, 40, 50 м. Бег на 60, бег 30 м с высокого старта. Преодоление препятствий в беге.

#### ***Специальная физическая подготовка (СФП)***

Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением и.п.: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лёжа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнёром за овладение мячом.

Бег с остановками и с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом – отягощением или куртки с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определённое задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 градусов прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но, занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

### ***Раздел III. Основы техники и тактики игры.***

Техника – основа спортивного материала. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

#### ***1. Техника нападения.***

##### **Техника передвижения**

Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперёд, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперёд, назад).

### **Техника владения мячом**

Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

### **2. Техника защиты.**

Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперёд ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

### **3. Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия:** выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча.

**Групповые действия:** взаимодействия двух игроков «передай мяч - выходи».

**Командные действия:** организация командных действий по принципу выхода на свободное место.

### **4. Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия:** выбор места по отношению к нападающему с мячом.

**Групповые действия:** взаимодействия двух игроков – подстраховка.

**Командные действия:** переключения от действий в нападении к действиям в защите.

### **Раздел IV. Контрольные игры и соревнования.**

Организация и проведение соревнований. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.

**Раздел V. Контрольные испытания** по общей и специальной физической и технической подготовке.



## Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

Начало учебного года - 01.09.2020 г.

Начало учебных занятий - 01.09.2020 г.

Окончание учебных занятий - 31.05.2021 г.

Продолжительность учебного года - 36 недель

### 2.1. Календарный учебный график программы

П/П	Дата	Тема	Количество часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
			всего	теория	практика			
<b>1. Основы знаний физической культуры.</b>			<b>4</b>	<b>4</b>				
1.1		Правила техники безопасности. История баскетбола. Основные приемы игры.	2	2		Лекция, видео материалы	Спортивный зал	Опрос
1.2		Гигиена одежды и обуви. Требования к инвентарю. Основные правила игры в баскетбол.	2	2		Лекция, видео материалы	Спортивный зал	Опрос
<b>2. Общая и специальная физическая подготовка.</b>			<b>34</b>		<b>34</b>			
2.3		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Беговые упражнения. П/И «Пятнашки».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.4		Парные упражнения с сопротивлением. Прыжковые упражнения. П/И «Передача мячей».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.5		Строевые упражнения. Бег с ускорением, прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.6		Упражнения на развитие скорости. Стартовые рывки с места. Игра «Ловля парами».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.7		Акробатические упражнения. Бросок мяча из-за головы. П/И «Наперегонки с мячом».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.8		Упражнения с баскетбольными мячами. Прыжки в высоту. Игра «Защита стойки».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение

2.9		Бег с преодоление препятствий. Встречная эстафета. Игра «Пустое место».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.10		Упражнения с набивными мячами. Бросок из различных положений. Игра «Подвижная цель».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.11		Скоростно – силовая подготовка. Прыжки в длину, в глубину, через препятствия. Игра «Снайперы».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольные упражнения
2.12		Упражнения для развития быстроты. Комбинированные эстафеты. Игра «Охотники и утки».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольные упражнения
2.13		Бег и ходьба до 30 мин. Опорные прыжки. Игра «Наседка и ястребы».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.14		Силовые упражнения в висах и упорах. Лазанье по канату. Игра «Перетягивание каната».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольные упражнения
2.15		Бег с ускорением, встречная эстафета, челночный бег. Игра «Вызывай смену».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.16		Упражнения с мячами. Метание набивного мяча из различных положений. Игра «Салки».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.17		Упражнения на гимнастических снарядах. Подтягивание в висе. Игра «Пятнашки в тройках»	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
2.18		Упражнения на развитие координации. Челночный бег 3x10 м. Игра «Живая цепь».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольные упражнения
2.19		Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. П/И «Свободное место».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольные упражнения
<b>3. Основы техники и тактики игры.</b>			<b>156</b>		<b>156</b>			
3.20		Основная стойка баскетболиста. Перемещение без мяча. Игра «Слушай сигнал».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.21		Перемещения приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра «Салки спиной к щиту».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.22		Передвижение бегом. Остановка прыжком. Игра «Рывок за мячом».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.23		Остановка по звуковому сигналу. Повороты без мяча. Игра «Слушай сигнал».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.24		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольные упражнения

3.25		Держания мяча. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафета «Передача мяча в колоннах».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.26		Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди. Игра «Круговая охота».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.27		Передача мяча двумя руками на месте на уровне груди. Игра «Передал - садись».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.28		Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шага и сменой места. Игра «Капитаны».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.29		Передача мяча в парах со сближением и удалением партнера. Игра «Борьба за мяч».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.30		Передача мяча в тройках с последующим продвижением вперед. Игра «Быстрые передачи».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.31		Встречные передачи мяча в движении. Игра «Кто быстрее».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.32		Передача мяча со сменой мест. Ига «Беги – бросай».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.33		Передача мяча по кругу через центр. Игра «Гонка мячей по кругу».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.34		Передача мяча и ловля на бегу. Игра «Салки в тройках».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.35		Ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении. Игра «Мяч на полу».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.36		Ведение мяча в движении шагом и бегом по прямой. Игра «Круговая охота».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.37		Ведение мяча с переводом с правой руки на левую. Игра «Пятнашки в парах».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.38		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Игра «Салки с ведением».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.39		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Гонка мячей по кругу».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.40		Остановка прыжком на месте, в ходьбе, в беге. Игра «Вызов номеров».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.41		Остановка прыжком после ведения мяча с последующей передачей мяча двумя руками от груди.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.42		Остановка прыжком после ускорения, повороты на	2		2	Практическое	Спортивный	Наблюдение

		месте. Игра «Пятнашки в парах».				занятие	зал	
3.43		Ведение мяча с обводкой препятствий. Игра «Не дай мяч водящему».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.44		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.45		Остановка прыжком при ловле с выходом навстречу летящему мячу.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.46		Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди с места. Игра «Снайперы».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.47		Бросок мяча в кольцо с отскоком от щита. Игра «Трехочковый бросок».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.48		Бросок мяча в кольцо без отскока от щита. Игра «Подвижная цель».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.49		Остановка двумя шагами с места. Игра «Слушай сигнал».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.50		Остановка двумя шагами после ведения мяча с последующим поворотом вперед, назад.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.51		Бросок мяча двумя руками от груди на месте с отражением от щита.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.52		Бросок мяча в корзину в движении после двух шагов с боковых направлений к корзине.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.53		Ловля мяча двумя руками на месте, ведение мяча по прямой, остановка двум шагами.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.54		Повороты с мячом на месте в сочетании с ловлей и передачей мяча.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.55		Ведение мяча в движении, остановка прыжком, бросок мяча в кольцо.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.56		Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения. Игра «Салки в тройках».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.57		Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Встречная эстафета.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.58		Бросок по кольцу после ведения и остановки с прямого разбега. Учебная игра.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.59		Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в тройках, квадрате.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение

3.60		Ловля мяча двумя руками на месте, ведение мяча по прямой, остановка двум шагами.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.61		Финты без мяча «уходом». Комбинации из основных элементов владения мячом.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.62		Передача и ловля мяча в движении, бросок одной рукой от плеча.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.63		Ловля и передача мяча в парах при параллельном движении с последующим броском по кольцу.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.64		Финты с мячом в нападении и защите. Перехват мяча. Игра «Не дай мяч водящему».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.65		Обманные движения, уход от пассивного защитника, ведение мяча и бросок в кольцо.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.66		Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой игра.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.67		Ведение мяча в движении шагом и бегом без зрительного контроля.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.68		Челночное ведение мяча в движении лицом и спиной вперед.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.69		Рывок в парах с ведением мяча. Эстафета с ведением и сменой мест.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.70		Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Учебная игра	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
3.71		Ведение мяча по кругу, по диагонали с остановкой мяча. Учебная игра.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
3.72		Броски одной и двумя руками от груди в движении без сопротивления защитника. Учебная игра в.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.73		Броски одной и двумя руками от груди с места и в движении с пассивным противодействием.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.74		Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Контрольные упражнения
3.75		Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.76		Выбивание мяча при ведении и броске. Подвижная игра «Пройди защиту».	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение

3.77		Упражнения для овладения техническими приемами игры. Штрафной бросок.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.78		Передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
3.79		Индивидуальные защитные действия без мяча. Держание игрока без мяча и с мячом.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.80		Опека игрока. Выбор места защитником при опеке нападающего.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.81		Сочетание способов передвижения с техническими приёмами игры в защите.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.82		Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.83		Ловля мяча в движении, ведение с изменением направления, остановка, передача мяча.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.84		Ведение мяча, остановка двумя шагами, повороты вперед и назад, передача двумя руками.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.85		Ведение мяча, остановка прыжком, бросок мяча в кольцо одной рукой.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.86		Ведение мяча с изменением направления, передача мяча в два шага двумя руками от груди.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.87		Тактика защиты. Выбор места и держание игрока с мячом и без мяча.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Наблюдение
3.88		Нападение быстрым прорывом (1:0), расстановка при штрафном броске.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
3.89		Выбор места на площадке с целью взаимодействия с партнёрами по команде.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Наблюдение
3.90		Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Применение тактики в игре баскетбол.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
3.91		Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Наблюдение
3.92		Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Наблюдение
3.93		Учебно-тренировочная игра с заданием 2:1.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
3.94		Учебно-тренировочная игра с заданием 3:1.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра

							зал	игра
3.95		Учебно-тренировочная игра с заданием 3:2.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
3.96		Учебно-тренировочная игра с заданием 3:3.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
<b>4.Контрольные игры и соревнования.</b>			<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>			
4.97		Организация мест соревнований. Соревнования на один щит в группах 2:2.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
4.98		Роль и обязанности судейского аппарата. Соревнования на один щит в группах 3:3.	2	1	1	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
4.99		Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола.	2		2	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
4.100		Правила соревнований. Двусторонняя игра по правилам соревнований.	2	1	1	Учебная игра	Спортивный зал	Контрольная игра
<b>5.Контрольные испытания.</b>			<b>14</b>		<b>14</b>			
5.101		Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП). Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
5.102		ОФП. Челночный бег 3 x 10 м. Подтягивание.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
5.103		ОФП. Наклон вперед из положения сидя. Шестиминутный бег.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
5.104		Контрольные испытания по специальной физической подготовке (СФП). Ведение мяча с обводкой стоек.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
5.105		СПФ. Штрафной бросок (из 10 бросков).	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
5.106		СПФ. Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 бросков).	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
5.107		СПФ. Челночный бег с ведением мяча 3 x 10 м.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
5.108		СФП. Бросок мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек.	2		2	Практическое занятие	Спортивный зал	Тестирование
		<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>6</b>	<b>210</b>			

## 2.2. Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	В составе библиотечного фонда
1.2	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. – М. : Просвещение, 2013.	Д	
2	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
2.1	Стенка гимнастическая	Г	
2.2	Козёл гимнастический	Г	
2.3	Конь гимнастический	Г	
2.4	Канат для лазанья с механизмом крепления	Г	
2.5	Мост гимнастический подкидной	Г	
2.6	Скамейка гимнастическая жёсткая	Г	
2.7	Маты гимнастические	Г	
2.8	Скакалка гимнастическая	К	
2.9	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	Д	
2.10	Мячи баскетбольные	Г	
2.11	Мячи набивные	Г	
3	Спортивные залы (кабинеты)		
3.1	Спортивный зал игровой		С раздевалками для мальчиков и девочек
3.2	Кабинет учителя		Включает в себя рабочий стол, стулья, книжный шкаф
4	Пришкольный стадион (площадка)		
4.1	Спортивная площадка	д	Включает в себя игровое поле для мини-футбола, баскетбола, волейбола.

**Кадровое обеспечение** – реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, обладающий профессиональными знаниями в области физической культуры и спорта, знающий специфику организации занятий в дополнительном образовании.



### 2.3. Формы аттестации

Федеральный закон №273-ФЗ не предусматривает проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Оценка образовательных результатов учащихся по программе носит вариативный характер. Инструмент оценки достижений результатов осуществляется преимущественно на основе ежедневных наблюдений за учащимися в ходе занятий, во время тренировочных игр и спортивных соревнований, которые обобщаются в конце учебного года.

### 2.4. Оценочные материалы

#### *Контрольные упражнения для оценки уровня физической подготовленности*

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м, с	4,9 и ниже	5,8 – 5,4	6,0 и выше	5,0 и ниже	6,2 – 5,5	6,3 и выше
Челночный бег 3 x 10 м, с	8,3 и ниже	9,0 – 8,6	9,3 и выше	8,8 и ниже	9,6 – 9,1	10,0 и выше
Прыжок в длину с места, см	200 и выше	165–180	145 и ниже	190 и выше	155 – 175	135 и ниже
6-минутный бег, м	1350 и более	1100-1200	950 и менее	1150 и более	900-1050	750 и менее
Наклон вперед из положения сидя, см	10 и выше	6 - 8	2 и ниже	16 и выше	9 - 11	5 и ниже
Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), количество раз; на низкой перекладине из виса лежа (девочки), количество раз	7 и выше	4 - 6	1	20 и выше	11 - 15	4 и ниже

#### *Контрольные упражнения для оценки технической подготовленности*

№	Контрольные упражнения	Уровень					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4

	ведением мяча (сек).	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

## 2.5. Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.

	материала, посещение соревнований.		
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

## 2.6. Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Быляева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., 2015.
1. Джон Р. Вуден Современный баскетбол. М., 2007.
2. Джон Р. Вуден Современный баскетбол. М., 2012.
2. Зимин А.М. Детский баскетбол. М., 2008.
3. Зимин А.М. Детский баскетбол. М., 2008.
4. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1992.
3. Зимин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 2010.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. М., 2013.
4. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркуков Б.И. Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). М., 2006.
5. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1993.
6. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1993.
7. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. М., 1992.
6. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. М., 2012.
7. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., 2000.

### Список литературы для детей

8. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. М., 1998.