

**Муниципальное казенное учреждение
«Управление образования»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»
Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан**

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» августа 2024 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО «ЦВР»
Л. И. Загидуллина
Приказ № 42
от «29» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-16 лет
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Горлова Надежда Николаевна,
педагог дополнительного образования

пгт. Камское Устье, 2023 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Камско-Устьинского муниципального района Республики Татарстан
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»
3.	Направленность программы	спортивно-оздоровительная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Горлова Надежда Николаевна, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	10-16 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации	Дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая одноуровневая модульная
5.4.	Цель программы	создание условий для формирования и развития здорового образа жизни и физкультурно-спортивной деятельности.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями)	базовый уровень
6.	Формы и методы образовательной деятельности	обучение осуществляется групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах, с применением основных педагогических методов: словесного
7.	Формы мониторинга результативности	участие в спортивных соревнованиях
8.	Результативность реализации программы	овладеть основными техническими приемами баскетболиста. проводить судейство матча. проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	
10.	Рецензенты	

3. Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Учебный (тематический) план
3. Содержание программы
4. Организационно-педагогические условия реализации программы
5. Формы аттестации/контроля
6. Оценочный материал
7. Методический материал
8. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
9. Список литературы

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является физкультурно-спортивной направленности. Программа ориентирована на физическое совершенствование учащихся, приобщение их к здоровому образу жизни в режиме учебного дня, посредством занятий в объединении «Баскетбол».

1.2. Нормативно-правовое обеспечение программы

При разработке дополнительных общеобразовательных программ основными нормативными документами являются:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года №304 – ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р.

4. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 № 10.

5. Приказ Министерства просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Федеральный закон от 13 июля 2020 года №189 – ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.).

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

8. СП 2.4. 3648-20, «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28.

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 05 августа 2020 года №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 26 июля 2022 года).

10. Приказ Министерства спорта России от 03.08.2022 года №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

11. Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Камско - Устьинского муниципального района Республики Татарстан.

1.3. Актуальность. Баскетбол – это игра с нестандартными движениями и динамической силовой работой переменной мощности. Баскетбол состоит из естественных движений (ходьба, бег, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборства в игре вызывают проявление всех жизненно важных для человека: скоростных, скоростно-силовых, выносливости, гибкости и координационных способностей. В работу вовлекаются практически все

функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение спортивного результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе, чувства коллективизма. Баскетбол – одна из любимых игр у учащихся. Поэтому, открытие секции по баскетболу на базе школы актуально.

1.4. Отличительные особенности программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что занятия строятся так, что учащиеся сами находят нужные решения, выводят элементарные правила, внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

1.5. Цель занятий: создание условий для формирования физкультурно-оздоровительной деятельности.

1.6. Задачи

Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

1.7. Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для обучения детей в возрасте 10 - 16 лет.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, не имеющие медицинских противопоказаний. Занятия по программе проводятся с объединением детей разного возраста с постоянным составом.

Наполняемость группы составляет 15 человек. На второй год обучения зачисляются учащиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй и третий год обучения на свободные места после выполнения тестовых заданий, выполняемых учащимися после первого года обучения. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

1.8. Объем программы

Программа рассчитана на 4 года обучения по 144 часа в каждом году, всего 576 часов.

1.9 Формы организации образовательного процесса

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);

- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

1.10. Срок освоения программы

Данная программа рассчитана на 4 года обучения. Объем программы 576 часа, которые распределяются по 144 часов каждый год.

1.11.Режим занятий

Согласно требованиям СП 2.4. 3648-20 (п. 2.10.2, 2.10.3, 3.6.2) занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа продолжительностью 45 мин с перерывом 15 мин.

1.12. Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

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

- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- 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;

получат возможность

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получат возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу;

получат возможность

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

1.13. Форма подведения итогов реализации программы

Для проверки умений и навыков проводится товарищеские встречи с командами других школ (в течение года). Ожидаемые результаты: быть в числе призеров первенства района по баскетболу.

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: тестирование и соревнования.

2. Учебно-тематический план
(1 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		4 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1 ч.	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		0,5 ч.	
5.	Значение физических упражнений для развития организма.		1 ч.	
6.	Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья.		0,5 ч.	
Практические занятия		134 ч.		
Физическая подготовка				40 ч.
1.	Упражнения для развития силы;			9 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			9 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			7 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			8ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;			7 ч.
Техническая подготовка				55 ч.
1.	Перемещения баскетболиста;			4 ч
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			8 ч.
	- передача мяча;			8 ч.
	- броски в корзину;			10 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			6 ч.
	- техника овладения мячом.			11 ч.
Тактическая подготовка				39 ч.
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			6 ч.
	- групповые действия;			6 ч.
	- командные действия.			7 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			7 ч.
	- групповые действия;			6 ч.
	- командные действия.			7 ч.
Психологическая подготовка		3 ч.		
	Тесты		1 ч.	
	аутотренинг		2ч.	
ИТОГО:		144 часа	7 часов	134 часов

Учебно-тематический план
(2 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		2ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		0,5 ч.	
2.	Правила игры в баскетбол.		0,5 ч.	
3.	Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания.		0,5 ч.	
5.	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.		0,5 ч.	
Практические занятия		139 ч.		
Физическая подготовка				35 ч.
1.	Упражнения для развития силы;			7 ч.
2.	Упражнения для развития быстроты;			7 ч.
3.	Упражнения для развития прыгучести;			7 ч.
4.	Упражнения на развитие координации;			7 ч.
5.	Упражнения для развития выносливости;			7 ч.
Техническая подготовка				52 ч.
1.	Перемещения баскетболиста;			5 ч
2.	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			7 ч.
	- передача мяча;			7 ч.
	- броски в корзину;			10 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			7 ч.
	- техника овладения мячом.			8 ч
Тактическая подготовка				52 ч.
1.	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10 ч.
	- групповые действия;			9 ч.
	- командные действия.			10 ч.
2.	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			9 ч.
	- групповые действия;			7 ч.
	- командные действия.			7 ч.
Психологическая подготовка		3 ч.		
Тесты			1 ч.	
аутотренинг			2ч.	
ИТОГО:		144часов	5 часов	139 часов

Учебно-тематический план
(3 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		2 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1	
2.	Правила игры в баскетбол.		1	
Практические занятия		70 ч.		
Физическая подготовка				34 ч.
а)	Упражнения для развития силы;			7 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			7 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			7 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			6 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			7 ч.
Техника игры в баскетбол				52 ч.
а)	Перемещения баскетболиста;			5 ч.
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			7 ч.
	- передача мяча;			7 ч.
	- броски в корзину;			10 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			7 ч.
	- техника овладения мячом.			8 ч.
Тактика игры в баскетбол				52 ч.
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10 ч.
	- групповые действия;			9 ч.
	- командные действия.			10 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			9 ч.
	- групповые действия;			7 ч.
	- командные действия.			7 ч.
Психологическая подготовка		4 ч.		
	Тесты		2	
	аутотренинг		2	
ИТОГО:		144 часа	6ч	138 часов

Учебно-тематический план
(4 год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия		2 ч.		
1.	Правила безопасности на занятиях;		1	
2.	Правила игры в баскетбол.		1	
Практические занятия		70 ч.		
Физическая подготовка				34 ч.
а)	Упражнения для развития силы;			7 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			7 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			7 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			7 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			6 ч.
Техника игры в баскетбол				52 ч.
а)	Перемещения баскетболиста;			5 ч.
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			7 ч.
	- передача мяча;			7 ч.
	- броски в корзину;			10 ч.
	- ведение мяча;			8 ч.
	- финты;			6 ч.
	- техника овладения мячом.			9 ч.
Тактика игры в баскетбол				52 ч.
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			10 ч.
	- групповые действия;			9 ч.
	- командные действия.			10 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			7 ч.
	- групповые действия;			7 ч.
	- командные действия.			9 ч.
Психологическая подготовка		4 ч.		
	Тесты		2	
	аутотренинг		2	
ИТОГО:		144 часа	6ч	138 часов

3.Содержание программы

(1 год обучения)

Основы знаний о физкультурной деятельности (4 часа)

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятий физическими упражнениями.

Способы физкультурной деятельности (134 час)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (40 часов)

Развитие силовых способностей: комплексы Общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (94 часа)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

• **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.

• **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.

• **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.

• **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка (3 часа) предусматривает проведение тестов и аутотренингов

Содержание программы 2 год обучения

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основы знаний о физкультурной деятельности (2 часа)

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

Способы физкультурной деятельности (139 часов)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (35 часов)

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприсяде (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения, переходящие в много скоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (104 часа)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

• **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;

• **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полу отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;

• **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;

• **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);

• **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.

• **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);

• **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка (3 часа): тесты и аутотренинги.

Содержание программы 3 год обучения

Основы знаний о физкультурной деятельности (2 ч)

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физкультурной деятельности (138 ч)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (34 ч)

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (104 ч)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

• **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

• **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полу отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;

• **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;

• **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;

• **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;

• **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);

• **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка (4 часа): тесты и аутотренинги.

Содержание программы 4 год обучения

Основы знаний о физкультурной деятельности (2 ч)

Формы физической культуры. Их цель и задачи, место и значение в культурном образе жизни человека.

Общая характеристика, цель, задачи и формы организации, специфика содержания и направленность современных оздоровительных систем физической культуры;

Правила техники безопасности, страховка и само страховка, использование подводящих и подготовительных упражнений;

Способы физкультурной деятельности (138 ч)

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

ОФП (34 ч)

Развитие силовых способностей: подтягивание в висе на перекладине; отжимание в упоре на низких брусьях; лазание по канату; комплексы атлетической гимнастики на основные мышечные группы; комплексы упражнений с локальным отягощением на отдельные мышечные группы; сгибание туловища в положении лежа на спине и животе;

Развитие скоростных способностей: ходьба и бег в различных направлениях в максимальном темпе с внезапными остановками и выполнением различных заданий; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3-5 метров; выполнение освоенных тактических действий и технических приемов в быстром темпе;

Развитие выносливости: повторное пробегание скоростных дистанций 100-150 метров с изменяющимся интервалом отдыха; «кроссовый» бег; игра в баскетбол с увеличивающимся временем игры;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Технико-тактическая подготовка (104 ч)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

• **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения; перевод с передвижения правым боком на передвижение левым боком; передвижение в основной стойке; остановка в шаге;

• **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полу отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;

• **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;

• **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола;

• **Бросок мяча в корзину:** двумя руками снизу (выполнение штрафного броска) и от груди в движении после двух шагов; одной рукой после ловли мяча и после ведения;

• **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);

• **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Психологическая подготовка (4 часа): тесты и аутотренинги.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Методические материалы

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание программы, предполагают наличие:

- спортивного зала;
- необходимого спортивного инвентаря;
- необходимого дидактического материалов;
- компьютер.

Оборудование: Мячи баскетбольные, набивные мячи, теннисные мячи, стойки.

5. Формы аттестации/контроля

1. Выставки достижений учащихся.
2. Участие детей в школьных, муниципальных спортивных соревнованиях различного уровня.
3. Итоговая аттестация.

6. Оценочные материалы

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	17	13	5

3 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,7	8,4	8,6	8,5	9,3	9,7
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,05	1,75	2,05	1,85	1,55
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

4 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
6 – минутный бег, (м)	1500	1350	1100	1300	1200	900

Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	7,5	8,2	8,4	8,4	9,2	9,5
Прыжок в длину с места, (см)	2,20	2,10	1,80	2,05	1,85	1,60
Подтягивание, количество раз	10	8	6	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	16	12	5

Оценка уровня технико-тактической подготовленности

Уровень	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
Высокий	34,8	9,3	20	19
Хороший	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
Средний	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
Низкий	37,7	10,4	15	12

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

- Школьный баскетбол. Эстафеты и комбинации. Учебно-методическое пособие для учителей физкультуры. 2005г. Хуриева А.Х.
- «Примерная учебная программа по физической культуре» (А.П.Матвеев, Н.И.Алексеев, Б.З.Афанасьев и др.) М-2019.
- Журналы «Физическая культура в школе».
- Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
- Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
- Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров. Международная Федерация Баскетбола. 2000г.
- Тактика баскетбола. Российская федерация баскетбола, 2021.

Дополнительная общеобразовательная программа с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на сайте Российской электронной школы <https://resh.edu.ru/distance/>.

8. Методические материалы

Методическая литература.

Дидактические материалы, необходимые для занятий:

1. Картинные и картинно-динамические наглядные пособия (книги, иллюстрации, рисунки, зарисовки фотоматериалы и др.);
2. Схематические или символические наглядные пособия (оформленные стенды, рисунки, плакаты, схемы, шаблоны, фотографии, таблицы, чертежи, муляжи и т.п.);
3. Звуковые наглядные пособия (аудиозаписи);
4. Смешанные пособия (презентации, видеозаписи);
5. Дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, практические задания, упражнения и др.);
6. Тестовые задания

9. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

№ п/п	Месяц	Число	Время Проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	09	01	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на месте	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
2	09	06	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передачи одной рукой от плеча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
3	09	08	По расписанию	тренировка	2	Закрепление передач двумя руками над головой	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
4	09	13	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач двумя руками в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5	09	15	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники броска после ведения мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
6	09	20	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники поворотам в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7	09	22	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
8	09	27	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники броскам в движении после ловли мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9	09	27	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники броскам в прыжке с места	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
10	10	04	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11	10	06	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
12	10	11	По расписанию	тренировка	2	Учет по технической подготовке	Спортивный зал	Контрольные испытания 20
13	10	13	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач и бросков в движении; опеки игрока без мяча	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

14	10	18	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники ведения и передач в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15	10	20	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
16	10	25	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17	10	27	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники отвлекающих действий на бросок	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
18	11	01	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач и ловли мяча одной рукой, выбивание и вырывание	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19	11	03	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники выбивания мяча после ведения	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
20	11	08	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21	11	10	По расписанию	тренировка	2	Закрепление выбивания мяча при ведении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
22	11	15	По расписанию	тренировка	2	Закрепление передач одной рукой с поворотом	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23	11	17	По расписанию	тренировка	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Контрольные испытания
24	11	22	По расписанию	тренировка	2	Закрепление передач в движении в парах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
25	11	24	По расписанию	тренировка	2	Закрепление передач в тройках в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
26	11	29	По расписанию	тренировка	2	Закрепление передач в тройках в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27	12	01	По расписанию	тренировка	2	Закрепление передач в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
28	12	06	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29	12	08	По	тренировка	2	Закрепление техники передач мяча	Спортивный	Педагогическое

			расписанию				зал	наблюдение
30	12	13	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31	12	15	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач в движении, нападение через центрального игрока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
32	12	20	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33	12	22	По расписанию	тренировка	2	Закрепление через центрального, заслоны.	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
34	12	27	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35	12	29	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач. Разучивание нападения «тройкой»	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
36	01	10	По расписанию	тренировка	2	Прием нормативов по технической подготовке	Спортивный зал	Контрольные испытания
37	01	12	По расписанию	тренировка	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
38	01	17	По расписанию	тренировка	2	Закрепление комбинаций при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Заслоны. Техника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39	01	19	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
40	01	24	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники и тактики в игре, бросков	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41	01	26	По расписанию	тренировка	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
42	01	31	По расписанию	тренировка	2	Закрепление быстрого прорыва, заслона центровым игроком, техника игры	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43	02	02	По	тренировка	2	Закрепление техники плотной	Спортивный	Педагогическое

			расписанию			защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	зал	наблюдение
44	02	07	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники плотной защиты, заслона с выходом на получение мяча от центрального, техника	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45	02	09	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
46	02	14	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники отвлекающих действий на получении мяча с последующим проходом по щит, передачи через центрального игрока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47	02	16	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
48	02	21	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
49	02	28	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
50	03	02	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
51	03	09	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
52	03	14	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передачи высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53	03	16	По расписанию	тренировка	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

54	03	21	По расписанию	тренировка	2	Закрепление передач на максимальной скорости, нападение двумя центрами	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
55	03	23	По расписанию	тренировка	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
56	03	28	По расписанию	тренировка	2	Закрепление пройденного материала	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
57	03	30	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
58	04	04	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники ведения на максимальной скорости	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
59	04	06	По расписанию	тренировка	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовки	Спортивный зал	Контрольные испытания
60	04	11	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники добивания мяча в корзину	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
61	04	13	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
62	04	18	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники бросков и передач в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
63	04	20	По расписанию	тренировка	2	Закрепление ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
64	04	25	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники борьбы за мяч, отскочившего от щита	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
65	04	27	По расписанию	тренировка	2	Закрепление бросков в движении	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
66	05	02	По расписанию	тренировка	2	Прием нормативов по технической и специальной подготовке	Спортивный зал	Контрольные испытания
67	05	04	По расписанию	тренировка	2	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовке	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
68	05	11	По расписанию	тренировка	2	Совершенствование в технических приемах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
69	05	16	По	тренировка	2	Закрепление бросков в движении	Спортивный	Педагогическое

			расписанию				зал	наблюдение
70	05	18	По расписанию	тренировка	2	Совершенствование в технических приемах	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
71	05	23	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники передачи высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
72	05	25	По расписанию	тренировка	2	Закрепление техники накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрального игрока	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение