

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 170»**

Принята
на заседании
педагогического совета
от 31.08.2023г.
Протокол № 1



**Центр дополнительного образования
«Школа полного дня»**

Утверждаю:
Директор
МБОУ «Школа №170»
М.А.Калягина
от 01.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень освоения: базовый
Возраст обучающихся: 16-17 лет
Срок реализации: 1 год (72часа)

Автор-составитель программы:
Полетуев И.Н., педагог
дополнительного образования

**город Нижний Новгород
2023 год**



Центр дополнительного образования «Школа полного дня»

Данная программа реализуется в рамках федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» в части реализации в Нижегородской области мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей

Основание реализации проекта:

- [Распоряжение министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении методических рекомендаций по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата федерального проекта «Успех каждого ребёнка».](#)
- [Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 29.01.2020 № 316-01-63-169/20](#)
"Об утверждении плана мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей"
- [Приказ министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области от 21.05.2020 № 316-01-63-919/20](#)
"О внесении изменений в приказ от 29.01.2020 № 316-01-63-169/20"
- [Приказ департамента образования администрации города Нижнего Новгорода от 29.06.2020 №334](#)
"О создании новых мест дополнительного образования детей в 2020 год»

Содержание

| | | |
|-----|---|----|
| 1. | Пояснительная записка | 4 |
| 2. | Учебный план | 8 |
| 3. | Учебно-тематический план | 8 |
| 4. | Календарный учебный график | 13 |
| 5. | Рабочая программа | 14 |
| 6. | Содержание рабочей программы | 16 |
| 7. | Формы контроля и подведения итогов реализации программы | 17 |
| 8. | Оценочные материалы | 18 |
| 9. | Методические материалы | 19 |
| 10. | Условия реализации программы | 20 |
| 11. | Список литературы и электронные ресурсы | 21 |

Пояснительная записка

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств. Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения

Программа по баскетболу предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. Основным принципом работы в группах – универсальность. Исходя из этого, для групп ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведения игры. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

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

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности

Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

-доступность (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);

-наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);

-демократичность и гуманизм (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);

-научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);

-«от простого к сложному» (научившись элементарным навыкам работы учащийся применяет свои знания в выполнении творческих работ).

Адресат программы.

Программа предназначена для обучающихся 16-17 лет.

Условия набора. В спортивную секцию принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Количество учащихся.

Количество учащихся в объединении определяется Уставом образовательной организации с учетом рекомендаций СанПиН.

Численный состав учащихся в объединении может быть уменьшен при включении в него учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Направленность программы.

Программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа базовая, предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

Объем и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма и режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Количество часов в год – 72.

В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия. В раздел практической работы входит и самостоятельная работа учащихся, как на занятии, так и в виде задания на дом. Длительность учебного часа для воспитанников – 40 минут.

Форма организации деятельности учащихся: групповая.

Цель: 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 села, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетбол, 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.

Воспитывающие:

- 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.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся будут знать:

- технику безопасности на занятиях;
- правила игры в баскетбол,.

По окончании обучения обучающиеся будут уметь:

- владеть техникой передвижения; основами техники игры: смогут выполнять ловлю двумя руками на месте, передачи мяча двумя руками, одной рукой и ведение мяча, выполнять броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, выполнять броски в корзину одной рукой от плеча, с отскоком от щита, с места, в движении, прямо перед щитом, под углом к щиту, овладеют основами тактики игры в нападении: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи», основами тактики игры в защите: противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины, научатся в нападающих действиях выполнять «наведение», перехватывать мяч при передаче его соперником, смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника, действовать в нападении при выходе трех нападающих против двух защитников (3х1, 3х2) - смогут использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях - освоят систему личной защиты, научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника (1х2), при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (1х3, 2х3), успешная сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке.

Учебный план

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | |
|--------------|--|------------------|----------|-----------|
| | | Всего | Теория | Практика |
| 1. | Правила игры в баскетбол, техника безопасности | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Техническая подготовка | 40 | 0 | 20 |
| 3. | Тактическая подготовка | 15 | 0 | 15 |
| 4. | Физическая подготовка | 9 | 0 | 29 |
| 5. | Сдача контрольных нормативов | 3 | 0 | 3 |
| 6. | Участие в соревнованиях | 3 | 0 | 3 |
| Итого | | 72 | 1 | 71 |

Учебно-тематический план программы

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы, аттестации |
|----------|---|------------------|------------|--------------|-------------------|
| | | Все го | Тео рия | Прак тика | |
| | 1. Правила игры в баскетбол, техника безопасности | 2 | 1 | 1 | |
| 1. | 1.1.Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре | | 0,5 | 0,5 | Устный опрос |
| 2. | 1.2. Правила соревнований по баскетболу. | | 0,5 | 0,5 | Обобщение знаний |
| 3. | Техническая подготовка | 40 | 0 | 40 | |
| 4. | Ведение мяча | | | 1 | Наблюдение |
| 5. | 2.2. Ведение мяча | | | 1 | Наблюдение |
| 6. | 2.3. Ведение одной рукой. | | | 1 | Наблюдение |
| 7. | 2.4.Ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами | | | 1 | Наблюдение |
| 8. | 2.5.Ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, | | | 1 | Наблюдение |

| | | | | | |
|-----|---|--|--|---|------------|
| | за спиной, между ног, ведение с поворотами | | | | |
| 9. | 2.6. Ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами | | | 1 | Наблюдение |
| 10. | 2.7. Ведение 2 мячей одновременно | | | 1 | Наблюдение |
| 11. | 2.8. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно | | | 1 | Наблюдение |
| 12. | 2.9. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно | | | 1 | Наблюдение |
| 13. | 2.10. Стойки баскетболиста | | | 1 | Наблюдение |
| 14. | 2.11. Стойки баскетболиста | | | 1 | Наблюдение |
| 15. | 2.12. Перемещения баскетболиста | | | 1 | Наблюдение |
| 16. | 2.13. Перемещения баскетболиста | | | 1 | Наблюдение |
| 17. | 2.14. Остановка баскетболиста | | | 1 | Наблюдение |
| 18. | 2.15. Остановка баскетболиста | | | 1 | Наблюдение |
| 19. | 2.16. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления | | | 1 | Наблюдение |
| 20. | 2.17. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления | | | 1 | Наблюдение |
| 21. | 2.18. Остановка «прыжком» | | | 1 | Наблюдение |
| 22. | 2.19. Остановка «прыжком» | | | 1 | Наблюдение |
| 23. | 2.20. Передачи мяча | | | 1 | Наблюдение |
| 24. | 2.21. Передачи мяча | | | 1 | Наблюдение |

| | | | | | |
|-----|---|----|---|----|-----------------|
| 25. | 2.22. Передача мяча двумя руками от груди | | | 1 | Наблюдение м |
| 26. | 2.23. Передача мяча двумя руками от груди | | | 1 | Наблюдение |
| 27. | 2.24. Передача мяча одной рукой от плеча | | | 1 | Наблюдение |
| 28. | 2.25. Передача мяча одной рукой от плеча | | | 1 | Наблюдение |
| 29. | 2.26. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест | | | 1 | Наблюдение |
| 30. | 2.27. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест | | | 1 | Наблюдение |
| 31. | 2.28. Ловля мяча после различных видов передач | | | 1 | Наблюдение |
| 32. | 2.29. Ловля мяча после различных видов передач | | | 1 | Наблюдение |
| 33. | 2.30. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении | | | 1 | Наблюдение |
| 34. | 2.31. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении | | | 1 | Наблюдение |
| 35. | 2.32. Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. | | | 1 | Наблюдение |
| 36. | 2.33. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении | | | 1 | Наблюдение |
| 37. | 2.34. Броски в кольцо | | | 1 | Наблюдение |
| 38. | 2.35. Броски в кольцо | | | 1 | Наблюдение |
| 39. | 2.36. Броски в кольцо | | | 1 | Наблюдение |
| 40. | 2.37. Бросок снизу | | | 1 | Наблюдение |
| 41. | 2.38. Бросок снизу | | | 1 | Наблюдение |
| 42. | 2.39. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов | | | 1 | Наблюдение |
| 43. | 2.40. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов | | | 1 | Наблюдение |
| 44. | Тактическая подготовка | 15 | 0 | 15 | |
| 45. | 3.1. Игра в защите | | | 1 | Командный зачет |
| 46. | 3.2. Индивидуальные | | | 1 | Командный |

| | | | | | |
|-----|---|---|---|---|-----------------|
| | перемещения защитника | | | | зачет |
| 47. | 3.3. Борьба за отскок, отсекание | | | 1 | Командный зачет |
| 48. | 3.4. Личная защита (прессинг) | | | 1 | Командный зачет |
| 49. | 3.5. Зонная защита | | | 1 | Командный зачет |
| 50. | 3.6. Уход от заслонов и наведений | | | 1 | Командный зачет |
| 51. | 3.7. Позиционное нападение | | | 1 | Командный зачет |
| 52. | 3.8. Игра в нападении | | | 1 | Командный зачет |
| 53. | 3.9. Комбинированная игра | | | 1 | Командный зачет |
| 54. | 3.10. Заслоны и наведения | | | 1 | Командный зачет |
| 55. | 3.11. Открывание | | | 1 | Командный зачет |
| 56. | 3.12. Быстрый отрыв | | | 1 | Командный зачет |
| 57. | 3.13. Комбинированная игра | | | 1 | Командный зачет |
| 58. | 3.14. Индивидуальные действия | | | 1 | Командный зачет |
| 59. | 3.15. Индивидуальные действия | | | 1 | Командный зачет |
| 60. | Физическая подготовка | 9 | 0 | 9 | |
| 61. | 4.1. Бег 500, 1000, метров. | | | 1 | Зачет |
| 62. | 4.2. Бег 1500 метров. | | | 1 | Зачет |
| 63. | 4.3. Бег 2000 метров. | | | 1 | Зачет |
| 64. | 4.4. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | | | 1 | Зачет |
| 65. | 4.5. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | | | 1 | Зачет |
| 66. | 4.6. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | | | 1 | Зачет |
| | 4.7. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | | | 1 | Зачет |
| 67. | 4.8. Челночный бег | | | 1 | Зачет |
| 68. | 4.9. Челночный бег | | | 1 | Зачет |
| 69. | Сдача контрольных нормативов | 3 | 0 | 3 | |

| | | | | | |
|--------------|--|-----------|----------|-----------|--------------------------------|
| 70. | 5.1. Сдача контрольных нормативов | | | 1 | Зачет |
| 71. | 5.2. Сдача контрольных нормативов | | | 1 | Зачет |
| 72. | 5.3. Сдача контрольных нормативов | | | 1 | Зачет |
| 73. | Участие в соревнованиях | 3 | 0 | 3 | |
| 74. | 6.1. Участие в соревнованиях по баскетболу | | | 1 | Игра, наблюдение, соревнования |
| 75. | 6.2. Участие в соревнованиях по баскетболу | | | 1 | Игра, наблюдение, соревнования |
| 76. | 6.3. Участие в соревнованиях по баскетболу | | | 1 | Игра, наблюдение, соревнования |
| Итого | | 72 | 1 | 71 | |

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

| | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------|
| Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 04.09.2023г. | 25.05.2024г. | 37 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |

| Год обучения | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|---|----------------------------------|---|----------------------------------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 год | 04-09 11-16 18-23 25-30 | 02-07 09-14 16-21 23-28 30-04 | 06-11 13-18 20-25 27-02 | 04-09 11-16 18-23 25-30 31-06 | 08-13 15-20 22-27 29-03 | 05-10 12-17 19-24 26-02 | 04-09 11-16 18-23 25-30 | 01-06 08-13 15-20 22-27 | 29-04 06-11 13-18 20-25 27-01 | 03-08 10-15 17-22 24-29 | 01-06 08-13 15-20 22-27 29-03 | 05-10 12-17 19-24 26-31 | 37-72 | 72 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| | Промежуточная аттестация | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Учебные часы | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каникулярный период | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

**Рабочая программа «Баскетбол»
72 часа в год, 2 часа в неделю**

| № п/п | Месяц | Число | Время проведения занятия | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля |
|-------|----------|-------|-------------------------------|--|--------------|--------------------|----------------|
| 1 | Сентябрь | 5 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Правила техники безопасности при проведении занятий по физической культуре. Правила соревнований по баскетболу. | 2 | Теория Практика | Наблюдение |
| 2 | | 12 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Ведение мяча | 2 | Практика | Наблюдение |
| 3 | | 19 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Ведение одной рукой. Ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами | 2 | Практика | Наблюдение |
| 4 | | 26 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами. Ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами. | 2 | Практика | Наблюдение |
| 5 | Октябрь | 3 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Ведение 2 мячей одновременно. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно | 2 | Практика | Наблюдение |
| 6 | | 10 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Стойки баскетболиста | 2 | Практика | Наблюдение |
| 7 | | 17 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Стойки баскетболиста. Перемещения баскетболиста | 2 | Практика | Наблюдение |
| 8 | | 24 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Перемещения баскетболиста. Остановка баскетболиста | 2 | Практика | Наблюдение |
| 9 | Ноябрь | 31 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Остановка баскетболиста. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления | 2 | Практика | Наблюдение |
| 10 | | 7 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления. Остановка «прыжком» | 2 | Практика | Наблюдение |
| 11 | | 14 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Остановка «прыжком». Передачи мяча | 2 | Практика | Наблюдение |
| 12 | | 21 | 19.10 – 20.40 | Передачи мяча. | 2 | Практика | Наблю |

| | | | | | | | |
|----|---------|----|-------------------------------|--|---|----------|------------|
| | | | 10-11 классы | Передача мяча двумя руками от груди | | ка | дение |
| 13 | | 28 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Передача мяча двумя руками от груди . Передача мяча одной рукой от плеча | 2 | Практика | Наблюдение |
| 14 | Декабрь | 5 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест | 2 | Практика | Наблюдение |
| 15 | | 12 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач | 2 | Практика | Наблюдение |
| 16 | | 19 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении | 2 | Практика | Наблюдение |
| 17 | | 26 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Ловля одной рукой в парах на месте и в движении. Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. | 2 | Практика | Наблюдение |
| 18 | Январь | 16 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. Броски в кольцо | 2 | Практика | Наблюдение |
| 19 | | 23 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Броски в кольцо. Броски в кольцо | 2 | Практика | Наблюдение |
| 20 | | 30 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Бросок снизу. Бросок снизу | 2 | Практика | Наблюдение |
| 21 | Февраль | 6 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов. Бросок в прыжке с поворотом на 180 градусов | 2 | Практика | Наблюдение |
| 22 | | 13 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника | 2 | Практика | Наблюдение |
| 23 | | 20 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг) | 2 | Практика | Наблюдение |
| 24 | | 27 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Зонная защита. Уход от заслонов и наведений | 2 | Практика | Наблюдение |
| 25 | | | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Позиционное нападение. Игра в нападении | 2 | Практика | Наблюдение |
| 26 | март | 5 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Комбинированная игра. Заслоны и наведения | 2 | Практика | Наблюдение |
| 27 | | 12 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Открывание. Быстрый отрыв | 2 | Практика | Наблюдение |
| 28 | | 19 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Комбинированная игра. Индивидуальные действия | 2 | Практика | Наблюдение |
| 29 | | 26 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Индивидуальные действия. Бег 500, 1000, метров. | 2 | Практика | Наблюдение |

| | | | | | | | |
|----|------------|----|-------------------------------|--|------|--------------|----------------|
| 30 | Ап рель | 2 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Бег 1500 метров. Бег 2000 метров | 2 | Практи ка | Наблю дение |
| 31 | | 9 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. | 2 | Практи ка | Наблю дение |
| 32 | | 16 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. | 2 | Практи ка | Наблю дение |
| 33 | | 23 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Челночный бег | 2 | Практи ка | Наблю дение |
| 34 | май | 7 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Сдача контрольных нормативов | 2 | Практи ка | Наблю дение |
| 35 | | 14 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях по баскетболу. Промежуточная аттестация. | 2 | Практи ка | Наблю дение |
| 36 | | 21 | 19.10 – 20.40 10-11 классы | Участие в соревнованиях по баскетболу | 2 | Практи ка | Наблю дение |
| | | | | Итого: | 72ч. | | |

Содержание рабочей программы

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: правила техники безопасности при проведении секционных занятий, правила соревнований по баскетболу.

Тема 2. Техническая подготовка

Практика: ведение мяча. Ведение одной рукой. В движении: ведение левой и правой рукой с переводами перед собой, за спиной, между ног, ведение с поворотами, ведение 2 мячей одновременно. Перемещения баскетболиста. Шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления.

Остановки баскетболиста прыжком. Передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча одной рукой от плеча. В движении: передача в парах 1,2 мячей, в тройках 2,3 мячей, во встречных колоннах со сменой мест. Ловля мяча после различных видов передач. Ловля одной рукой в парах на месте и в движении.

Стойки и перемещения баскетболиста Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления Остановка «прыжком». Передачи мяча Ловля мяча после различных видов передач на месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест. Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу

Тема 3. Тактическая подготовка

Практика: Игра в защите. Индивидуальные перемещения защитника. Борьба за отскок, отсекание. Личная защита (прессинг). Зонная защита. Игра в нападении. Открывание. Быстрый отрыв. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения .

Тема 4. Физическая подготовка

Практика: Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Челночный бег. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

Тема 5. Сдача контрольных нормативов

Тема 6. Участие в соревнованиях по баскетболу

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Способы проверки дополнительной образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- сдача контрольных нормативов по физической подготовке;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста; - соревнования школьного, районного масштабов.

Зачеты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год. Зачет проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Методы устного контроля – опрос, метод визуального контроля – наблюдение педагогом за действиями учащихся, методы практического контроля – контроль результатов самостоятельных, контрольных, практических работ (текущий инструктаж, заключительный инструктаж); методы самоконтроля: взаимоконтроль, самоконтроль. В программе использованы различные формы диагностики: наблюдение, собеседование, анкетирование, тестирование.

Оценочные материалы

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов. Оценочные материалы включают различные диагностические материалы, разработаны критерии оценки.

Задачи аттестации:

- определить уровень физической подготовки обучающихся, выявить степень сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранном ими виде деятельности.
- проанализировать полноту реализации образовательной программы детского объединения;
- соотнести прогнозируемые и реальные результаты учебно-воспитательной работы.

Форма проведения аттестации

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Подведением итогов деятельности учащихся являются соревнования.

| Возраст, лет | Уровень подготовленности | | | | | |
|--|--------------------------|----------|-----------|---------|-----------|-----------|
| | Мальчики | | | девочки | | |
| | высокий | средний | Низкий | Высокий | средний | низкий |
| Ведение мяча на 20 м (сек.) | | | | | | |
| 12 | 9,5 | 9,6–10,1 | 10,2–10,6 | 10,4 | 10,5–11,0 | 11,1–11,5 |
| 13 | 9,1 | 9,2–9,6 | 9,7–9,9 | 9,6 | 9,7–10,2 | 10,3–10,9 |
| 14 | 8,7 | 8,8–9,3 | 9,4–9,6 | 9,4 | 9,5–10,0 | 10,1–10,7 |
| 15 | 8,2 | 8,3–8,8 | 8,9–9,3 | 9,1 | 9,2–9,8 | 9,9–10,5 |
| 16 | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| 17 | 8,0 | 8,1–8,7 | 8,8–9,2 | 9,0 | 9,1–9,7 | 9,8–10,4 |
| Штрафные броски (из 10 раз) | | | | | | |
| 12 | 5 | 4 | 3 | 4 | 3 | 2 |
| 13 | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 14 | 6 | 4–5 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 15 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| 16 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| 17 | 7 | 5–6 | 4 | 6 | 4–5 | 3 |
| Броски в движении после ведения (из 5 раз) | | | | | | |
| 12 | 4 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | 4 | 3 | 2 | 4 | 2–3 | 1 |

| | | | | | | |
|-----------------------------------|----|-------|-----|----|------|---|
| 14 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2–3 | 1 |
| 15 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| 16 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| 17 | 5 | 4–5 | 3 | 5 | 3–4 | 2 |
| Броски с точек (из 20 раз) | | | | | | |
| 12 | 10 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 |
| 13 | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| 14 | 12 | 9–11 | 7–8 | 10 | 7–9 | 6 |
| 15 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| 16 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |
| 17 | 14 | 10–13 | 7–9 | 11 | 8–10 | 7 |

Примечание. Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения

Методические материалы

| Разделы | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал | Форма занятий | Приемы и методы | Форма подведение итогов |
|---------------|--|--|--------------------------------------|-------------------------|
| Теоретическая | Мячи, спортивная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Словесный | Зачет |
| Техническая | Мячи, спортивная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа | Зачет |
| Тактическая | Мячи, спортивная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа, | Коллективный зачет |

| | | | | |
|------------|------------------------|--|-------------------------------------|--------------|
| | | | словесный | |
| Физическая | Мячи, спортивная форма | Командная, малыми группами, индивидуальные | Практическая самостоятельная работа | Соревнования |

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Методическое обеспечение - схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.

Правила баскетбола.

Учебники по физической культуре

Методические рекомендации:

Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.

Инструкции по охране труда.

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее- специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

Список литературы

Для учителя:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2014г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2014, 2015.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2014г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2018г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2014
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2016.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2016.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2014.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., 2015.

11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2018г

Для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 20014г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ.2015г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2016г.