

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 106

Программа рассмотрена и допущена к
реализации решением педагогического
совета

Протокол № 1 от 30.08.2023

Приказ № 91-0 от 30.08.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Возраст учащихся: 13–17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Хурсан Татьяна Алексеевна
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка.....3-6 стр.
- 1.2. Цели и задачи программы..... 6-7 стр.
- 1.3. Содержание программы.....7-16 стр.
- 1.4. Планируемые результаты 16-17 стр.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1 Календарный учебный график..... 18 стр.
- 2.2. Условия реализации программы..... 18-20 стр.
- 2.3. Форма аттестации/контроля 20-21 стр.
- 2.4. Список литературы 21-22 стр.

Приложения

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол». физкультурно-спортивной направленности, разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа дополнительного образования «Баскетбол» составлена на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол», авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Актуальность программы.

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Одновременно баскетбол оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий, игровых упражнений и

самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом 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 и ориентировке 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 приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе

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

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. В возрасте 13-18 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс баскетбола представлен «техничко-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Адресат программы. Данная программа составлена для учащихся 13-18 лет (7-11) классов общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению учащимися знаний, навыков и умений (в процессе занятий в творческом объединении).

Объем программы: программа рассчитана на 2 года обучения для обучающихся 7-11 классов. Количество учебных часов – 102 часов.

Срок освоения программы: 34 недель.

Форма обучения — очная

Уровень освоения программы — базовый

Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная.

Виды занятий: практическое занятие.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: участие в школьных, районных, городских, областных соревнованиях.

1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Основные задачи, которые решает этот курс:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 год обучения

N п/п	Содержание программы	Количество часов			Формы деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	2		Предварительный
1.2	Форма одежды	1	1		Оперативный
1.3	Общефизические и специальные упражнения баскетболиста	2	2		Оперативный
1.4	Тактика	2	2		Оперативный
1.5	Правила соревнований, судейство	1	1		Оперативный
2.	Практическая подготовка	94	94		
2.1	Передача мяча.	16	0	16	Текущий, коррекционный
2.2	Ведение мяча	16	0	16	Текущий, коррекционный
2.3	Броски мяча	17	0	17	Текущий, коррекционный
2.4	Игра в нападении	15	0	15	Текущий, коррекционный
2.5	Игра в защите	15	0	15	Текущий, коррекционный
2.6	Игровая деятельность.	14	0	14	Текущий, коррекционный
2.7	Выполнение контрольных нормативов	1	0	1	Констатирующий
ИТОГО:		102	8	94	

Содержание учебного материала.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема №1.1: Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.

(2 ч.)

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема № 1.2: Форма одежды (1 ч.)

Теория: гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

Тема № 1.3: Общефизические и специальные упражнения баскетболиста (2 ч.)

Комплекс специальных упражнений для обучения технике элементов баскетбола. Упражнения направлены на формирование основных приемов в баскетболе, а так же на развитие быстроты и ловкости на баскетбольной площадке. Эти упражнения для баскетбола мы разделим на 2 категории:

1-я категория упражнений и эстафет будет направлена на оттачивание наиболее частых приемов, которые используются в баскетболе.

2-я категория упражнений поможет вам развивать ловкость и скорость на площадке, вы будете двигаться и думать гораздо быстрее, когда освоите все описанные маневры.

Тема № 1.4: Тактика (2ч.)

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Тема № 1.5: Правила соревнований, судейство (1.ч)

Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Тема № 2.1: Передача мяча

Практика: а) передача одной рукой от плеча; б) двумя руками от груди; в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; г) передачи на месте и в движении; д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ж) ситуационная техника передач.

Тема № 2.2: Ведение мяча

Практика: а) стойка при высоком и низком ведении; б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной; е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

Тема № 2.3: Броски мяча

Практика: а) основные характеристики бросков; б) бросок двумя руками от груди; в) техника выполнения точностных бросков в движении; 16 г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13лет); е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет); ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет); з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков; к) подбор и добивание мяча.

Тема № 2.4: Игра в нападении

Практика: а) взаимодействие двух и трех нападающих; б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях); в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с

изменением направления движения; рывок за спиной защитника; г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего; д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

Тема № 2.5: Игра в защите

Практика: а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве; б) противодействие заслонам; в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч; г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска; д) защита в численном меньшинстве.

Тема № 2.6: Игровая деятельность

Практика: а) применение полученных знаний в игре; б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Тема № 2.7: Выполнение контрольных нормативов

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	20 попаданий
2.	Ведение мяча с изменением направления без ошибок на скорость.	10х15-55 сек.
3.	Ведение два шага бросок без ошибок за 30 сек.	4 попаданий

Требование к уровню подготовки первого года обучения.

№ п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,6	5,2
2.	Бег 30 м, 6х5 (сек.)	12,5	12,0
3.	Бег 92 м. с изменением направления	32,7	31,0
4.	Прыжок в длину с места (см.)	160	200
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см.)	30	35
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	35	40
7.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), сидя.	3,5	4,0
8.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), стоя.	5,0	7,0
9.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), в прыжке с места.	5,5	6,0

Учебный план 2 год обучения

N п/п	Содержание программы	Количество часов			Формы деятельности
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	8	8		
1.1	Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.	2	2		Предварительный
1.2	Форма одежды	1	1		Оперативный
1.3	Общефизические и специальные упражнения баскетболиста	2	2		Оперативный
1.4	Тактика	2	2		Оперативный
1.5	Правила соревнований, судейство	1	1		Оперативный
2.	Практическая подготовка	77	77		
2.1	Ведение мяча	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.2	Броски	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.3	Общая физическая подготовка	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.4	Специальная физическая подготовка	10	0	10	Текущий, коррекционный
2.5	Техническая подготовка	12	0	12	Текущий, коррекционный
2.6	Тактическая подготовка	12	0	12	Текущий, коррекционный
2.7	Выполнение контрольных нормативов	1	0	1	Констатирующий
2.8	Учебная игра, соревнования	12	0	12	Текущий, коррекционный
ИТОГО:		85	8		

Содержание учебного материала.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема №1.1: Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. Комплектование группы.

(2 ч.)

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема № 1.2: Форма одежды (1 ч.)

Теория: гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

Тема № 1.3: Общефизические и специальные упражнения баскетболиста (2 ч.)

Теория:

Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Теория:

Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика:

Тема № 1.4: Тактика (2ч.)

Тактика игры – это целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником для достижения максимального результата.

Тема № 1.5: Правила соревнований, судейство (1.ч)

Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Раздел 2. Практическая подготовка.

Тема № 2.1: Ведение мяча

Практика: а) стойка при высоком и низком ведении; б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом; в) изменения направления движения; г) вышагивание, скрестный шаг, поворот; д) перевод мяча перед собой и за спиной; е)

повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; ж) перевод мяча между ногами.

Тема № 2.2: Броски мяча

Практика: а) основные характеристики бросков; б) бросок двумя руками от груди; в) техника выполнения точностных бросков в движении; г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет); е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет); ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет); з) броски одной рукой в движении сверху и снизу; и) корректировка техники бросков; к) подбор и добивание мяча.

Тема № 2.3: Общая физическая подготовка

Практика:

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, во время ходьбы и бега. Спортивные и подвижные игры

Тема № 2.4: Специальная физическая подготовка

1. Связочный аппарат.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися, различные сочетания этих движений.

2. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.

Строчные упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

4. Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

5. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

6. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

Тема № 2.5: Tактическая подготовка

- Развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней, и быстро применять любой технический приём или игровое действие.

- Овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактической системы игры.

- Овладение тактическими комбинациями в определённый момент игры (начало игры с центра, введение мяча в игру).

- Освоение систем игры и типичных для них комбинаций.

- Умение переключиться с одной системы игры на другую.

Принято тактику баскетбольной игры делить на тактику нападения и тактику защиты с различными системами, вариантами игры, комбинациями и взаимодействиями игроков.

Тема № 2.6: Техническая подготовка

Прием - бросок мяча в корзину; способ выполнения - одной рукой сверху; разновидность - с отклонением туловища; условия выполнения - в прыжке после остановки, со средней дистанции. Передвижение баскетболиста по площадке являются частью целостной системы действий, направленной на решение атакующих задач и формируемой в ходе реализации конкретных игровых положений. Ускорения из различных стартовых положений, в любом направлении, лицом или спиной вперед, быстро изменять направление и скорость бега. Прыжки толчком двумя ногами и толчком одной ногой. Резкие, внезапные остановки, которые в сочетании с рывками и изменениями направления повороты для ухода от защитника, укрытия мяча от выбивания, для финтов с последующей атакой кольца.

Тема № 2.6: Учебная игра, соревнования

Практика: а) применение полученных знаний в игре; б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Тема № 2.7: Выполнение контрольных нормативов

Техническая подготовленность.

№ п/п	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	30 попаданий
2.	Ведение мяча с изменением направления без ошибок на скорость.	10х15-45 сек.
3.	Ведение правой левой рукой с финтами	

Требование к уровню подготовки первого года обучения.

№ п/п	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м. с высокого старта (сек.)	5,0	4,9
2.	Бег 30 м, 6х5 (сек.)	11,9	11,2
3.	Бег 92 м. с изменением направления	30,0	28,0

4.	Прыжок в длину с места (см.)	180	220
5.	Становая сила (кг.)	60	80
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см.)	35	45
7.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), сидя.	5,0	6,0
8.	Бросок набивного мяча из-за головы двумя руками (м.), в прыжке с места.	7,5	9,5

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОСВОЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учащиеся будут знать и уметь:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты.

Учащиеся будут уметь:

- 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.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.

2.1 Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Количество учебных недель
	Начало	Окончание	
I полугодие	04.09.2023	29.12.2023	16
II полугодие	09.01.2024	31.05.2024	18
Итого в учебном году:			34

2.2. Условия реализации программы

Условия набора детей: в группу первого года обучения принимаются все желающие заниматься в данном объединении, на основании письменного заявления родителей и наличия справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Группы разновозрастные, разнополые. Набор детей в группы 1 года обучения может проводиться с конца августа. Комплектование групп 1 года обучения проводится до 10 сентября, групп 2 года проводится в конце мая и конце августа. Группы 2 года обучения комплектуются из детей, освоивших программу 1 года обучения или вновь прибывающие учащиеся, имеющие необходимые знания и умения, либо опыт участия в баскетбольных соревнованиях, таким образом, программа может осваиваться учащимися с любого уровня.

Техническое оснащение занятий:

- набивные мячи;
- баскетбольные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- стойки;
- щиты с кольцами;
- насос.

Формы проведения занятий:

- беседа

- групповое выполнение заданий
- самостоятельная работа
- спортивные соревнования
- физкультурные праздники

Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивные;
- наглядные;
- иллюстративные;
- игровые;
- соревновательный.

Формы подведения итогов:

- городские и районные соревнования по баскетболу.

Формы проверки:

- тематический и визуальный контроль.

Планируемые результаты:

- вывести команду в статус призёров соревнований по баскетболу не ниже городского уровня.

Требования к оснащённости учебного процесса

Оборудование спортивное:

- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Вспомогательные оборудования:

- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Наглядные и методические пособия:

- модели;
- пособия печатные;
- диафильмы;
- кинофрагменты;

- видеозаписи;
- кинофильмы.

2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формы подведения итогов реализации программы В ходе реализации данной образовательной программы создается объективная картина таланта или отсутствие его у каждого занимающегося. В соответствии с этим учащиеся формируются в команду, которая принимает участие в турнирах районного масштаба.

- Контрольные занятия по проверке усвоения материала, опрос учащихся по пройденному материалу;

- Контроль соблюдения техники безопасности;
- Тестирование на знание теоретического материала;
- Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП;
- Самостоятельные задания для каждого обучающегося;
- Открытые уроки для родителей;

- Проведение товарищеских встреч, участие в районных, городских соревнованиях;

- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня

Результаты, показанные в соревнованиях (чем выше занятое место, тем эффективнее проделанная работа).

Наполняемость учебной группы:

1-й год обучения – 14 человек.

2-й год обучения – 12 чел.

Возраст детей, участвующих в реализации программы:

1-й год обучения – 13-17 лет;

2-й год обучения – 13-18 лет;

Способы диагностики и контроля результатов.

Диагностика	Содержание	период	способ
Первичная	Степень интересов и уровень подготовленности детей к занятиям	сентябрь	наблюдение
Промежуточная	Мониторинг	декабрь	внутригрупповые соревнования
Итоговая	Контрольные нормативы	май	индивидуальный

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативные документы:

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
2. Конвенция ООН «О правах ребенка». – М., 2010.
3. Примерные требования к программам дополнительного образования детей. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. N 1008.

Основная литература:

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.- М.: Академия, 2008.-75 с.

4. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.

5. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с. 9.Орлан И.В.Баскетбол:Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК,Волгоград,2011.-42с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола.

2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола.

3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола.

4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России.

5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги.

6. www.vtb-league.com Вэб-сайт лиги ВТБ.

7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе спортивной секции «Баскетбол»)
7-11 классов
1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	История возникновения баскетбола, медленный бег. Разминка с мячами.	1
2	Развитие баскетбола. Опорные прыжки с мостика или с трамплина.	1
3	Инструктаж занимающихся по охране труда на занятиях баскетбола. Стойка игрока.	1
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
5	Развитие физических качеств.	1
6	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов.	1
7	Общие гигиенические требования к занимающимся баскетболом с учетом его специфических способностей.	1
8	Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	1
9	Ловля и передачи мяча двумя руками в парах от груди.	1
10	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1
11	Подвижная игра «Салки спиной к щиту», эстафеты.	1
12	Передачи мяча в парах одной рукой от плеча.	1
13	Упражнения на развитие координационных способностей.	1
14	Упражнения на развитие скоростных качеств.	1
15	Передачи мяча в парах двумя руками с отскоком.	1
16	Ведение мяча правой, левой рукой с высоким и низким отскоком от пола.	1
17	Упражнения на развитие скоросто-силовых качеств.	1
18	Упражнение на развитие точности броска мяча в кольцо.	1
19	Подвижные игры «Вызов номера», «Слушай сигнал».	1
20	Ведение мяча с разной высотой отскока.	1
21	Ведение мяча с изменением направления	1
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
23	Упражнения на развитие общей выносливости. Кросс 500 -2000 м .	1
24	Тактика свободного нападения.	1
25	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
26	Бросок мяча после ведения два шага.	1
27	Совершенствование поворотов на месте и в движении	1
28	Ловля и передачи мяча в парах на месте и в движении.	1
29	Ловля и передачи мяча в тройках на месте и в движении.	1
30	Бросок одной рукой от плеча с места.	1
31	Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	1
32	Бросок мяча после ловли и ведения.	1
33	Штрафной бросок.	1
34	Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	1
35	Позиционное нападение (5:0) со сменой мест.	1
36	Нападение быстрым прорывом (1:0) .	1

37	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
38	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
39	Личная защита (1:1).	1
40	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
41	Судейство игры в баскетбол. Жесты судей.	1
42	Бросок после остановки.	1
43	Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	1
44	Вырывание и выбивание мяча.	1
45	Защитные действия 1х1.	1
46	Индивидуальные защитные действия.	1
47	Комбинации из освоенных элементов.	1
48	Развитие координационных способностей.	1
49	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
50	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1
51	Подвижная игра «Круговая охота».	1
52	Передача мяча со сменой мест в движении.	1
53	Бросок мяча с низу после ведения.	1
54	Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон.	1
55	Совершенствование бросков с места и в движении.	1
56	Развитие физических способностей: силовых, скоростно-силовых, скоростных.	1
57	Подвижная игра «Бегуны», «Переправа»	1
58	Действия против игрока с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1
59	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
60	Подвижная игра «Кто сильнее».	1
61	Игра с выполнением технических заданий.	1
62	Развитие физических способностей: выносливости	1
63	Командные тактические действия в защите и нападении.	1
64	Отвлекающие приемы: финты без мяча и с мячом.	1
65	Игра с выполнением тактических заданий.	1
66	Пробегание отрезков 40, 60 метров.	1
67	Личная защита.	1
68	Психологическая подготовка.	1
68	Отвлекающие приемы: финты без мяча и с мячом.	1
69	Игра с выполнением тактических заданий.	1
70	Пробегание отрезков 40, 60 метров.	1
71	Личная защита.	1
72	Психологическая подготовка.	1
73	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	1
74	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
75	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
76	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1

77	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1
78	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и нападении. Учебная игра.	1
79	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
80	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1
81	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	1
82	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
83	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
84	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	1
85	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
86	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	1
87	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1
88	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
89	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1
90	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	1
91	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	1
92	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
93	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
94	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
95	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
96	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
97	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
98	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
99	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	1
100	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	1
101	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
102	Контрольные испытания.	1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение к рабочей программе спортивной секции «Баскетбол»)
7-11 классов
2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов
1	Инструктаж занимающихся по охране труда на занятиях баскетбола. Стойка игрока.	1
2	Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	1
3	Упражнения на развитие двигательных качеств.	1
4	Упражнения на развитие скоросто-силовых качеств.	1
5	Упражнение на развитие точности броска мяча в кольцо.	1
6	Бег со сменой направления по зрительному сигналу.	1
7	Ловля и передачи мяча двумя руками в парах от груди.	1
8	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
9	Упражнения на развитие общей выносливости. Кросс 500 -2000 м	1
10	Тактика свободного нападения.	1
11	Бросок мяча после ведения два шага.	1
12	Нападение быстрым прорывом (2:1).	1
13	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1
14	Личная защита (1:1).	1
15	Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
16	Судейство игры в баскетбол. Жесты судей.	1
17	Бросок после остановки.	1
18	Броски мяча одной рукой от плеча со средней дистанции.	1
19	Вырывание и выбивание мяча.	1
20	Защитные действия 1х1.	1
21	Индивидуальные защитные действия.	1
22	Комбинации из освоенных элементов.	1
23	Развитие координационных способностей.	1
24	Двухсторонняя игра по упрощённым правилам.	1
25	Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.	1
26	Подвижная игра «Круговая охота».	1
27	Передача мяча со сменой мест в движении.	1
28	Бросок мяча с низу после ведения.	1
29	Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении через заслон.	1
30	Совершенствование бросков с места и в движении.	1
31	Развитие физических способностей: силовых, скоростно-силовых, скоростных.	1
32	Подвижная игра «Бегуны», «Переправа»	1
33	Действия против игрока с мячом: вырывание, выбивание, перехват, накрывание.	1
34	Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1
35	Подвижная игра «Кто сильнее».	1
36	Игра с выполнением технических заданий.	1

37	Развитие физических способностей: выносливости	1
38	Командные тактические действия в защите и нападении.	1
39	Отвлекающие приемы: финты без мяча и с мячом.	1
40	Игра с выполнением тактических заданий.	1
41	Пробегание отрезков 40, 60 метров.	1
42	Личная защита.	1
43	Психологическая подготовка.	1
44	Подвижные игры, спортивные игры и эстафеты с баскетбольным мячом.	1
45	Соревнования среди классов.	1
46	Двусторонняя игра.	1
47	Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх	1
48	Повторные рывки с максимальной скоростью.	1
49	Метание мяча в движущуюся цель	1
50	Ускорения из различных исходных положений.	1
51	Парные и групповые упражнения с сопротивлением.	1
52	Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов.	1
53	Остановки двумя шагами и прыжком.	1
54	Стартовые рывки с места	1
55	Ведение мяча правой и левой рукой	1
56	Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом.	1
57	Передачи мяча в стену двумя руками от груди на скорость.	1
58	Передачи мяча в стену одной рукой на скорость.	1
59	Ведение с изменением направления.	1
60	Передачи мяча двумя руками от головы.	1
61	Перехват мяча.	1
62	Защитные действия игроков с мячом и без мяча.	1
63	Комбинации из освоенных элементов.	1
64	Позиционное нападение в игровых взаимодействиях.	1
65	Рывки из различных исходных положений	1
66	Стартовые рывки с мячом, вдогонку за летящим мячом.	1
67	Броски мяча после ловли и ведения с разных позиций.	1
68	Учебная игра 3х3.	1
69	Учебная игра 4х4.	1
70	Учебная игра 5х5.	1
71	Упражнения для воспитания скоростно -силовых качеств.	1
72	Тактические действия игроков в нападении.	1
73	Тактические действия игроков в защите.	1
74	Амплуа игроков на площадке.	1
75	Индивидуальные защитные действия	1
76	Упражнения с отягощением.	1
77	Товарищеская игра.	1
78	Развитие выносливости. Фартлек	1
79	Тестирование уровня физического развития.	1
80	Тестирование технической подготовленности.	1
81	Двухсторонняя игра 5х5	1
82	Двухсторонняя игра 5х5, судейство	1
83	Товарищеские игры	1
84	Двухсторонняя игра 5х5 на свежем воздухе	1
85	Товарищеские игры на свежем воздухе	1

86	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	1
87	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий	1
88	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
89	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1
90	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	1
91	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	1
92	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
93	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
94	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
95	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
96	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
97	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	1
98	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
99	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	1
100	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	1
101	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
102	Контрольные испытания.	1

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919253

Владелец Полякова Марина Юрьевна

Действителен с 29.03.2023 по 28.03.2024