

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Нижнеингашская средняя общеобразовательная школа №1
имени кавалера ордена Славы трех степеней П.И. Шатова

Рассмотрено
на заседании ШМО
протокол
от «30» августа 2022 г.
№ 1

Согласовано
Методическим советом
Протокол
от «31» августа 2022 г. № 1

Утверждено
приказом
от «31» августа 2022
года № 235/1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Уровень: Базовый
Возраст: 10 – 13 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик программы:
Сударева Любовь Викторовна
учитель

п. Нижний Ингаш,
2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна программы.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она даёт 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.

Актуальность программы.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы проводится набор в секцию данной направленности по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

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

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и районных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации общеобразовательной развивающей программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – *вводный*; затем в конце – в декабря- *промежуточный* и в – мае- *итоговый*.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Возраст детей

Программа предназначена для детей -10-14 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Реализации программы

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Количество часов в год - 72 часов.

Наполняемость учебной группы

Количество обучающихся в группе -15 чел.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;
- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;
- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Режим занятий

Год обучения	Всего часов		
	в день	в неделю	в год
1 год	-	2	72
2 год	-	2	72
3 год	-	2	72
4 год	-	2	72

1.1. Цель и задачи дополнительной образовательной программы

Цель программы: углубить знания по игре в баскетбол, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Основным условием выполнения данной задачи является целенаправленная подготовка, которая предусматривает:

Задачи:

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

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний	4	4	0	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Здоровье и здоровый образ жизни.		1	-	Тестирование
2	Правила планирования режима дня. Закаливание организма.		1	-	
3	Физические качества и физическая подготовка.		1	-	
4	Правила игры в баскетбол, проведение и судейство соревнований. Терминология баскетбола.		1	-	Тестирование
	Передвижения	10	5	5	
5	Развитие физических качеств		1		Контрольные игры
6	Развитие физических качеств			1	Контрольные упражнения
7	Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты		1		Контрольные игры
8	Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты			1	Контрольные упражнения
9	Передача и ловля мяча. Броски мяча		1		Контрольные игры
10	Передача и ловля мяча. Броски мяча			1	Контрольные упражнения
11	Ведение мяча. Броски		1		Контрольные игры
12	Ведение мяча. Броски			1	Контроль-

					ные упражнения
13	Сочетание элементов: передача – ловля – ведение – бросок - подбор мяча		1		Контрольные игры
14	Сочетание элементов: передача – ловля – ведение – бросок - подбор мяча			1	Контрольные упражнения
	Ловля и передача мяча	13	7	6	
15	Ловля мяча при встречном движении		1		Контрольные упражнения
16	Ловля мяча при встречном движении			1	Контрольные игры
17	Ведение мяча с высоким и низким отскоком		1		Контрольные упражнения
18	Ведение мяча с высоким и низким отскоком			1	Контрольные игры
19	Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи		1		Контрольные упражнения
20	Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи			1	Контрольные игры
21	Общая физическая подготовка		1		Контрольные упражнения
22	Общая физическая подготовка			1	Контрольные игры
23	Ведение мяча по дугам, кругам		1		Контрольные упражнения
24	Ведение мяча зигзагом			1	Контрольные игры
25	Броски одной от плеча с места, после остановки		1		Контрольные упражнения
26	Броски одной от плеча с места, после двойного шага			1	Контрольные игры
27	Броски одной от плеча с		1		Контроль-

	места, после двойного шага				ные упражнения
	Ведение мяча	11	4	11	
28	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча		1		Контрольные упражнения
29	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			1	Контрольные игры
30	Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча			1	Контрольные упражнения
31	Обводка соперника с изменением высоты отскока мяча			1	Контрольные игры
32	Обводка соперника с изменением направления			1	Контрольные упражнения
33	Обводка соперника с изменением направления			1	Контрольные игры
34	Игровые взаимодействия 1х1,2х2,3х3		1		Контрольные упражнения
35	Развитие физических качеств в круговой тренировке			1	Контрольные игры
36	Развитие физических качеств в подвижных играх		1		Контрольные упражнения
37	Передачи и ведение двумя мячами			1	Контрольные упражнения
38	Передачи и ведение двумя мячами		1		Контрольные игры
	Бросок мяча	12	4	8	
39	Игровые упражнения. Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий		1		Контрольные упражнения
40	Игровые упражнения Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий			1	Контрольные игры

41	Передачи мяча в тройках. Взаимодействие: защитник-нападающий			1	Контрольные упражнения
42	Игровые упражнения в тройках		1		Контрольные игры
43	Игровые упражнения в тройках			1	Контрольные упражнения
44	Техника игры в защите против игрока без мяча			1	Контрольные игры
45	Техника игры в защите против игрока без мяча			1	Контрольные упражнения
46	Техника игры в защите против игрока с мячом			1	Контрольные игры
47	Техника игры в защите против игрока с мячом		1		Контрольные упражнения
48	Техника игры в защите против игрока с мячом			1	Контрольные игры
49	Техника игры в защите и нападении. Игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3			1	Контрольные упражнения
50	Техника игры в защите и нападении. Игровые упражнения 1x1, 2x2, 3x3		1		Контрольные игры
	Техника и тактика игры в защите и нападении.	12	5	7	
51	Техника игры в защите и нападении. Игровые упражнения 3x3,4x4		1		Контрольные игры
52	Техника игры в защите и нападении. Игровые упражнения 5x5			1	Контрольные упражнения
53	Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча		1		Контрольные игры
54	Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча			1	Контрольные упражнения

55	Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча		1		Контрольные игры
56	Техника игры в защите. Отсекание соперника при подборе отскочившего мяча			1	Контрольные упражнения
57	Передачи мяча в движении с броском в два шага			1	Контрольные игры
58	Передачи мяча в движении с броском в два шага			1	Контрольные упражнения
59	Ведение на месте без зрительного контроля.		1		Контрольные упражнения
60	Ведение со сменой направления и ведущей руки			1	Контрольные игры
61	Передачи мяча в тройках		1		Контрольные упражнения
62	Передачи мяча в квадратах			1	Контрольные игры
	Общая физическая подготовка	10	3	7	
63	Учебная игра 2х2,3х3,4х4		1		Контрольные игры
64	Учебная игра 2х2,3х3,4х4			1	Контрольные игры
65	Учебная игра 2х2,3х3,4х4			1	Контрольные игры
66	Учебная игра «мини-баскетбол»		1		Контрольные упражнения
67	Учебная игра «мини-баскетбол»			1	Контрольные игры
68	Учебная игра «мини-баскетбол»		1		Контрольные игры
69	Развитие физических качеств в подвижных играх, эстафетах			1	Контрольные упражнения

70	Развитие физических качеств в подвижных играх, эстафетах			1	Контрольные игры
71	Развитие физических качеств в подвижных играх, эстафетах			1	Контрольные игры
72	Развитие физических качеств в подвижных играх, эстафетах			1	Тестирование
ВСЕГО		72	32	40	

2 год обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний	4	4	0	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.		1	-	Тестирование
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорт.		1	-	
3	Самоконтроль в процессе занятий спортом.		1	-	
4	Основы техники игры и техническая подготовка.		1	-	Контрольные упражнения
	Передвижения	10	4	6	
5	Развитие физических качеств		1		Контрольные упражнения
6	Развитие физических качеств			1	Контрольные игры
7	Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты			1	Контрольные игры
8	Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты			1	Контрольные игры
	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение		1		Контрольные упражнения

9	мяча на месте, в движении с различной высотой отскока				
10	Ловля и передача мяча в парах на месте. Ведение мяча на месте, в движении с различной высотой отскока			1	Контрольные игры
11	Ловля и передача мяча в парах в движении с броском в кольцо. Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока			1	Контрольные игры
12	Ловля и передача мяча в парах в движении с броском в кольцо. Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока			1	Контрольные игры
13	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками от головы с места, после ловли мяча с места		1		Контрольные упражнения
14	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскок. Бросок мяча двумя руками от головы с места, после ловли мяча с места		1		Контрольные упражнения
	Ловля и передача мяча	13	4	9	
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков		1		Контрольные упражнения
16	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков			1	Контрольные игры
17	Позиционное нападение через скрестный выход			1	Контрольные игры
18	Позиционное нападение через скрестный выход			1	Контрольные игры
	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок,		1		Контрольные упражнения

19	ведение-передача-бросок				
20	Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи			1	Контрольные игры
21	Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи			1	Контрольные игры
22	Общая физическая подготовка		1		Контрольные упражнения
23	Общая физическая подготовка		1		Контрольные упражнения
24	Круговая тренировка с элементами физической подготовки			1	Контрольные игры
25	Круговая тренировка с элементами физической подготовки			1	Контрольные игры
26	Ловля и передача мяча в тройках на месте. Ведение с изменением скорости и направления движения			1	Контрольные игры
27	Ловля и передача мяча в тройках на месте. Ведение с изменением скорости и направления движения			1	Контрольные игры
	Ведение мяча	12	4	8	
28	Ведение с разной высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков		1		Контрольные упражнения
29	Взаимодействие двух игроков через заслон			1	Контрольные игры
30	Взаимодействие двух игроков через заслон			1	Контрольные игры
31	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча		1		Контрольные упражнения
32	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча			1	Контрольные игры
33	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок,			1	Контрольные игры

	ведение-передача-бросок				
34	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок			1	Контрольные игры
35	Круговая тренировка с элементами ведения, передач, бросков			1	Контрольные игры
36	Преодоление полосы из пяти препятствий		1		Контрольные упражнения
37	Преодоление полосы из пяти препятствий			1	Контрольные игры, тестирование
38	Позиционное нападение через скрестный выход. Игровые взаимодействия 2х2,3х3			1	Контрольные игры
39	Позиционное нападение через скрестный выход. Игровые взаимодействия 2х2,3х3			1	Контрольные игры
	Бросок мяча	12	4	8	
40	Ведение с разной высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки (двойного шага)		1		Контрольные упражнения
41	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки		1		Контрольные упражнения
42	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки			1	Контрольные игры
43	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки			1	Контрольные игры
44	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча			1	Контрольные игры
45	Нападение быстрым прорывом		1		Контрольные упражнения
46	Нападение быстрым про-			1	Контрольные

	рывом				игры
47	Учебная игра 5x5.			1	Контрольные игры
48	Учебная игра 5x5.			1	Контрольные игры
49	Ловля и передача мяча в тройках на месте. Ведение с изменением скорости и направления движения			1	Контрольные игры
50	Ловля и передача мяча в тройках на месте. Ведение с изменением скорости и направления движения			1	Контрольные игры
51	Ведение с разной высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков		1		Контрольные упражнения
	Техника и тактика игры в защите и нападении.	12	4	8	
52	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок		1		Контрольные упражнения
53	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок			1	Контрольные игры
54	Позиционное нападение через скрестный выход. Игровые взаимодействия 2x2,3x3			1	Контрольные игры
55	Ведение с разной высотой отскока с пассивным сопротивлением защитника. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки (двойного шага)			1	Контрольные игры
56	В тройках от груди в движении, со сменой мест		1		Контрольные упражнения
57	В тройках от груди в движении, со сменой мест			1	Контрольные игры
58	Ловля и передача мяча в			1	Контрольные

	парах в движении с броском в кольцо.				игры
59	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока			1	Контрольные игры
60	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока.		1		Контрольные упражнения
61	Бросок мяча двумя руками от головы с места, после ловли мяча с места		1		Контрольные упражнения
62	Ловля и передача мяча в тройках на месте. Ведение с изменением скорости и направления движения			1	Контрольные игры
63	В тройках от груди в движении, со сменой мест			1	Контрольные игры
	Общая физическая подготовка	9	2	7	
64	Передачи мяча в кругу, в квадрате			1	Контрольные игры
65	Ведение по дугам и кругам с броском по кольцу удобным способом			1	Контрольные игры
66	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок		1		Контрольные упражнения
67	Игровые взаимодействия 2х2,3х3			1	Контрольные игры
68	Учебная игра 5х5			1	Контрольные игры
69	Круговая тренировка с элементами ведения, передач, бросков			1	Контрольные игры
70	Преодоление полосы из пяти препятствий		1		Контрольные упражнения
71	Преодоление полосы из пяти препятствий			1	Контрольные игры
72	Подвижные игры с бегом и прыжками			1	Контрольные игры, тестирование

		72	26	46

3 год обучения

	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний	4	4	0	
1	Инструктаж по охране труда. Физическая культура и спорт в России.		1		Тестирование
2	Состояние и развитие баскетбола в России.		1		Контрольные упражнения
3	Спортивные соревнования. Судейство соревнований.		1		Контрольные упражнения
4	Правила и терминология баскетбола.		1		Контрольные упражнения
	Передвижения	10	3	7	
5	Развитие физических качеств		1		Контрольные упражнения
6	Развитие физических качеств			1	Контрольные упражнения
7	Перемещения и остановки баскетболиста без мяча		1		Контрольные упражнения
8	Перемещения и остановки баскетболиста без мяча			1	Контрольные упражнения
9	Перемещения и остановки баскетболиста с мячом			1	Контрольные упражнения
10	Перемещения и остановки баскетболиста с мячом			1	Контрольные упражнения
11	Передача и ловля мяча от груди двумя руками на месте		1		Контрольные упражнения
12	Передача и ловля мяча от груди двумя руками на месте			1	Контрольные упражнения
13	Передача и ловля мяча от груди двумя руками в движении			1	Контрольные упражнения
14	Передача и ловля мяча от груди двумя руками в движении			1	Контрольные упражнения

	Ловля и передача мяча	12	4	8	
15	Броски мяча с места от груди		1		Контрольные упражнения
16	Броски мяча с места от груди			1	Контрольные упражнения
17	Броски мяча с места от плеча			1	Контрольные упражнения
18	Броски мяча с места от плеча			1	Контрольные упражнения
19	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока		1		Контрольные упражнения
20	Ведение мяча на месте с изменением высоты отскока			1	Контрольные упражнения
21	Ведение с изменением направления и скорости движения			1	Контрольные упражнения
22	Ведение с изменением направления и скорости движения		1		Контрольные упражнения
23	Сочетание приемов ведения и бросков в кольцо от плеча			1	Контрольные упражнения
24	Сочетание приемов ведения и бросков в кольцо от плеча			1	Контрольные упражнения
25	Игры, развивающие физические способности		1		Контрольные упражнения
26	Игры, развивающие физические способности			1	Контрольные упражнения
	Ведение мяча	2	1	4	8
27	Игры и эстафеты		1		Контрольные упражнения
28	Игры и эстафеты			1	Контрольные упражнения
29	Развитие физических качеств в полосе препятствий		1		Контрольные упражнения
30	Развитие физических качеств в полосе препятствий			1	Контрольные упражнения
31	Полоса препятствий		1		Контрольные

					упражнения
32	Полоса препятствий			1	Контрольные упражнения
33	Перемещения и остановки баскетболиста без мяча		1		Контрольные упражнения
34	Перемещения и остановки без мяча			1	Контрольные упражнения
35	Двусторонняя игра			1	Контрольные упражнения
36	Двусторонняя игра			1	Контрольные упражнения
37	Ловля и передача мяча в тройках на месте			1	Контрольные упражнения
38	Ловля и передача мяча в тройках на месте			1	Контрольные упражнения
	Бросок мяча	2	1	5	7
39	Ловля и передача мяча в тройках в движении			1	Тестирование
40	Ловля и передача мяча в тройках в движении			1	Контрольные упражнения
41	Броски мяча с места, в движении после 2х шагов			1	Контрольные упражнения
42	Броски мяча с места, в движении после 2х шагов			1	Контрольные упражнения
43	Броски мяча с места, в движении с остановкой в прыжке			1	Контрольные упражнения
44	Броски мяча с места, в движении с остановкой в прыжке			1	Контрольные упражнения
45	Сочетание приемов передвижений, передач, ведения, бросков мяча в кольцо			1	Контрольные упражнения
46	Сочетание приемов передвижений, передач, ведения, бросков мяча в кольцо			1	Контрольные упражнения
47	Эстафеты и игры на закрепление технических приемов			1	Контрольные упражнения
48	Эстафеты и игры на закрепление технических			1	Контрольные упражнения

	приемов				
49	Двусторонняя учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Тактика игры		1		Контрольные упражнения
50	Двусторонняя учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5. Тактика игры			1	Контрольные упражнения
	Техника и тактика игры в защите и нападении	13	5	8	
51	Двусторонняя игра		1		Контрольные упражнения
52	Двусторонняя игра			1	Контрольные упражнения
53	Техника игры в защите против игрока без мяча		1		Контрольные упражнения
54	Техника игры в защите против игрока без мяча			1	Контрольные упражнения
55	Техника игры в защите против игрока с мячом		1		Контрольные упражнения
56	Техника игры в защите против игрока с мячом			1	Контрольные упражнения
57	Техника игры в защите и нападении			1	Контрольные упражнения
58	Техника игры в защите и нападении			1	Контрольные упражнения
59	Работа в тройках в движении. Передачи различным способом в движении с активным сопротивлением защитника.		1		Контрольные упражнения
60	Взаимодействие «защитник-нападающий». Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)			1	Контрольные упражнения
61	Взаимодействие «защитник-нападающий». Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)		1		Контрольные упражнения
62	Взаимодействие двух игроков через заслон			1	Контрольные упражнения
63	Взаимодействие двух игроков через заслон			1	Контрольные упражнения

	Общая физическая подготовка	9	4	5	
64	Игровые взаимодействия 2х2,3х3		1		Контрольные упражнения
65	Учебная игра 5х5			1	
66	Круговая тренировка с элементами ведения, передач, бросков			1	Контрольные упражнения
67	Круговая тренировка, направленная на развитие физических качеств		1		Контрольные упражнения
68	Круговая тренировка, направленная на развитие физических качеств			1	Контрольные упражнения
69	Подвижные игры и эстафеты		1		Контрольные упражнения
70	Преодоление полосы из пяти препятствий			1	Контрольные упражнения
71	Преодоление полосы из пяти препятствий			1	Контрольные упражнения
72	Подвижные игры с бегом и прыжками		1		Контрольные упражнения
ВСЕГО		7	29	43	

4 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Основы знаний	4	4	0	
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом.		1		Тестирование
2	Аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.		1		Контрольные упражнения
3	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания и кровоснабжения.		1		Контрольные упражнения
4	Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.		1		Контрольные упражнения

	Передвижения	11	5	6	
5	Развитие физических качеств		1		Контроль-ные упраж-нения
6	Развитие физических качеств			1	Контроль-ные упраж-нения
7	Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты			1	Контроль-ные упраж-нения
8	Передвижение, баскетбольная стойка, остановки, повороты		1		Контроль-ная игра
9	Передачи мяча на месте, в движе-нии с броском по кольцу от плеча. Ведение мяча на месте.			1	Контроль-ные упраж-нения
10	Передачи мяча на месте, в движе-нии с броском по кольцу от плеча. Ведение мяча на месте.		1		Контроль-ная игра
11	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Бросок мяча двумя рука-ми снизу в движении после ловли мяча.			1	Контроль-ные упраж-нения
12	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Бросок мяча двумя рука-ми снизу в движении после ловли мяча.			1	Контроль-ная игра
13	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок		1		Контроль-ные упраж-нения
14	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков			1	Контроль-ная игра
15	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.		1		Контроль-ные упраж-нения
	Ловля и передача мяча	11	5	6	
16	Ведение мяча с пассивным сопро-тивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в движении в парах с пассивным сопротивлением игрока.		1		Контроль-ные упраж-нения

17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от плеча в движении в парах с пассивным сопротивлением игрока.			1	Контрольная игра
18	Передачи в тройках со сменой мест. Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)			1	Контрольная игра
19	Передачи в тройках со сменой мест. Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)		1		Контрольные упражнения
20	Передачи в тройках со сменой мест. Броски в движении одной рукой от плеча с активным сопротивлением защитника.			1	Контрольная игра
21	Круговая тренировка с элементами: ведение, броски, передачи		1		Контрольные упражнения
22	Общая физическая подготовка		1		Контрольные упражнения
23	Общая физическая подготовка			1	Контрольная игра
24	Круговая тренировка с элементами физической подготовки		1		Контрольные упражнения
25	Взаимодействие двух игроков через заслон. Ведение с активным сопротивлением в движении.			1	Контрольная игра
26	Взаимодействие двух игроков через заслон. Ведение с активным сопротивлением в движении.			1	Контрольная игра
	Ведение мяча	12	4	8	
27	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Личная защита		1		Контрольные упражнения
28	Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Личная защита			1	Контрольная игра
29	Ведение в движении с низкой высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после		1		Контрольные упражнения

	ловли мяча				
30	Ведение в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча			1	Контрольная игра
31	Штрафной бросок. Учебная игра 5x5			1	Тестирование
32	Штрафной бросок. Учебная игра 5x5			1	Контрольная игра
33	Нападение быстрым прорывом (2:1). Игровые взаимодействия 2x1, 3x2		1		Контрольные упражнения
34	Нападение быстрым прорывом (2:1). Игровые взаимодействия 2x1, 3x2			1	Контрольная игра
35	Бросок одной и двумя руками от головы с сопротивлением		1		Контрольные упражнения
36	Бросок одной и двумя руками от головы с сопротивлением			1	Контрольная игра
37	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»			1	Контрольная игра
38	Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка»			1	Контрольная игра
	Бросок мяча	12	5	7	
39	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)		1		Контрольные упражнения
40	Взаимодействие игроков в защите и нападении через заслон. Отвлекающие приемы (финты без и с мячом)			1	Контрольная игра
41	Взаимодействие «защитник-нападающий». Отвлекающие приемы			1	Контрольная игра
42	Взаимодействие «защитник-нападающий». Отвлекающие приемы		1		Контрольные упражнения
43	Взаимодействие двух игроков через заслон		1		Контрольные упражнения

					нения
44	Взаимодействие двух игроков через заслон			1	Контрольная игра
45	Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков.		1		Контрольные упражнения
46	Бросок одной рукой от плеча в движении в парах с активным сопротивлением игрока. Игровые взаимодействия 2х1, 3х2			1	Контрольная игра
47	Ведение в движении с низкой высотой отскока, со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча двумя руками снизу в движении после ловли мяча			1	Контрольная игра
48	Штрафной бросок. Учебная игра 5х5			1	Контрольная игра
49	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки.		1		Контрольные упражнения
50	Ведение с изменением скорости и направления движения, высоты отскока. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции после остановки.			1	Контрольная игра
	Техника и тактика игры в защите и нападении	13	6	7	
51	Штрафной бросок. Учебная игра 5х5		1		Контрольные упражнения
52	Штрафной бросок. Учебная игра 5х5			1	Контрольная игра
53	Преодоление полосы из пяти препятствий		1		Контрольные упражнения
54	Преодоление полосы из пяти препятствий			1	Контрольная игра
55	Позиционное нападение через скрестный выход. Игровые взаи-		1		Контрольные упраж-

	модействия 2x2,3x3				нения
56	Позиционное нападение через скрестный выход. Игровые взаимодействия 2x2,3x3			1	Контрольная игра
57	Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок, ведение-передача-бросок.		1		Контрольные упражнения
58	Работа в тройках в движении. Передачи различным способом в движении с активным сопротивлением защитника.			1	Контрольная игра
59	Работа в тройках в движении. Передачи различным способом в движении с активным сопротивлением защитника.		1		Контрольные упражнения
60	Взаимодействие «защитник-нападающий». Личная защита			1	Контрольная игра
61	Взаимодействие «защитник-нападающий». Личная защита			1	Контрольная игра
62	Взаимодействие двух игроков через заслон		1		Контрольные упражнения
63	Взаимодействие двух игроков через заслон			1	Контрольная игра
	Общая физическая подготовка	9	4	5	
64	Игровые взаимодействия 2x2,3x3		1		Контрольные упражнения
65	Учебная игра 5x5			1	Контрольная игра
66	Круговая тренировка с элементами ведения, передач, бросков		1		Контрольные упражнения
67	Круговая тренировка, направленная на развитие физических качеств		1		Контрольные упражнения
68	Круговая тренировка, направленная на развитие физических качеств			1	Контрольная игра
69	Подвижные игры и эстафеты		1		Контрольные упражнения

70	Преодоление полосы из пяти препятствий			1	Контрольная игра
71	Преодоление полосы из пяти препятствий			1	Контрольная игра
72	Подвижные игры с бегом и прыжками			1	Тестирование
		72	33	39	

Содержание курса внеурочной деятельности

Развитие баскетбола в России и за рубежом (16 часов)

Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Физическая подготовка баскетболиста. Техническая подготовка баскетболиста. Тактическая подготовка баскетболиста. Психологическая подготовка баскетболиста. Соревновательная деятельность Организация и проведение соревнований по баскетболу. баскетболиста. Правила судейства соревнований по баскетболу. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Общая физическая подготовка (36 часов)

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка (48 часов)

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Упражнения без мяча. (48 часов)

Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

Ловля и передача мяча (50 часов)

Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача

одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении..

Ведение мяча. (28 часов)

На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

Броски мяча (24 часа)

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. . Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (34 часа)

Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

1.4. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты:

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- Воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- 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;
- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно - половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- Обучающийся научится: *организовывать* совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры; *описывать технику* игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки; *взаимодействовать* со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности; *моделировать* технику игровых действий и приемов, варьируя ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающей в процессе игровой деятельности; *выполнять* правила игры, уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями; *использовать* игровые действия баскетбола для развития физических качеств.
- Обучающийся приобретёт опыт презентации индивидуального продукта – участие в школьных спортивных турнирах по баскетболу, участие в фестивале ВФСК ГТО.
- *первый уровень результатов* – приобретение обучающимися социальных знаний (знаний об общественных нормах, о социально одобряемых и неодобряемых нормах поведения, о роли этики и эстетики в жизни человека) и социально - значимых навыков (позитивное и конструктивное отношение к собственной личности, позитивное общение, адекватная самооценка, управление собственными эмоциями, продуктивное взаимодействие).
- *второй уровень результатов* – получение школьниками позитивного отношения к базовым ценностям общества: патриотизм, социальная солидарность, семья, искусство и литература, природа.
- *третий уровень результатов* – получение школьниками опыта самостоятельного общественного действия, т.е. расширение границ деятельности (группа, класс, школа, социум), усложнение взаимодействия со взрослыми.

Метапредметные результаты :

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования

этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
- Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:
- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Предметные результаты:

В ходе реализации программы внеурочной деятельности» учащиеся научатся:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

2.1. Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал школы:

1. Площадка с баскетбольной разметкой – 1 шт.
2. Баскетбольная стойка – 2 шт.
3. Дополнительные щиты с кольцами – 4шт
4. Баскетбольный мяч 7 размер - 12 шт.
5. Баскетбольный мяч 5 размер - 12 шт.
6. Насос для мячей – 1шт.
7. Разметочные конусы – 10 шт.
8. Гимнастический мат – 6 шт.
9. Гимнастическая скакалка – 12 шт.
10. Гимнастическая скамейка – 4 шт.
11. Рулетка 10 метров – 1шт.
12. Табло для спортивных состязаний – 1шт.
13. Игровая форма 2-х цветов – по 12 компл.
14. Секундомер – 1шт
15. Свисток судейский – 1шт.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы аттестации

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного масштабов;
- контрольные тестирования
- нормативы технической подготовки

2.2. Оценочные материалы

Нормативы технической подготовки **ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ.**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника
5	7	4	20
4	5	3	23
3	4	2	25

Нормативы технической подготовки **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Оценка	Штрафные очки	Броски с дистанции	Скоростная техника
5	8	6	17
4	6	4	19
3	5	3	21

Нормативы технической подготовки **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника
5	8	7	13
4	7	5	15
3	5	4	17

Штрафные броски выполняются последовательно по 10 броска в каждое кольцо. После броска мяч подает игроку его партнер, ограничения по времени нет.

Броски с дистанции выполняются последовательно от 5 равноудаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются за трехочковой линией симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а так же проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 градусов и 90 градусов к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

2.3 Методическое обеспечение

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры	Групповая, индивидуальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, объяснение нового	Специальная литература, справочные материалы, видеомате-	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.

	и методика судейства		материала.	риалы. Правила судейства в баскетболе.	
2	Общефизическая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая.	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование.
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, видеоматериалы, справочные материалы, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Видеоматериалы, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая.	практические занятия, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Для успешной реализации программы необходимы

1. Дидактические материалы

- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

2.4. Список литературы, рекомендованной для педагогов:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2006г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2006г.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений, М. 1997
4. Коробейник И.М. Михеев А.А. Физическое воспитание. Учебное пособие для средних-специальных учебных заведений, М. Высшая школа, 1984г.
5. Голованов В.М. Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. Литера, 2013г.

Для обучающихся:

6. Майк Кржижевски. Вне баскетбола. Словарь успеха Майкла Кржижевски. Эл.версия
7. Ли Роуз Баскетбол чемпионов: Основы., Человек, 2014г.
8. Краузе Д. Мейер Д. Баскетбол – навыки и упражнения М. АСТ. 2006г.
9. Книга тренеров НБА. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола, перевод Рудницкой А. Андрианова,Н. Эскимо, 2017г.
10. Ирина Орлан. Баскетбол: основы обучения. ЛитРес.2011г.
11. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения, М. Академия, 2007г.
12. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу. Физкультура в школе №6,7, 1990г.
13. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу в 5-6 классах. Физкультура в школе №4, 1993г.
14. Зельдович Т. Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов, М., ФиС, 1964г.

Для родителей:

16. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2007 г.
17. Журнал «Физическая культура в школе» 2006г-2010г..