

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа города Пионерский»

Принята на заседании МО  
гуманитарного цикла  
27.04.2024

«Утверждаю»  
Директор школы  
Т.В. Леткова  
Приказ №313-о от 10.04.2024

Документ подписан усиленной  
квалифицированной электронной подписью  
Леткова Татьяна Викторовна  
Директор  
Серийный номер:  
09425A727178FB3583EAF32417FC42A6

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 12-17 лет  
Срок реализации: 3 года

**Авторы-составители:**

**Лукачева Нина Павловна,**  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории;  
**Ананьина Елена Юрьевна,**  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

г. Пионерский  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Настоящая рабочая программа направлена на развитие склонностей, интересов и способностей ребёнка к социальному и профессиональному самоопределению. Программа дополнительного образования по физической культуре «Баскетбол» разработана для учащихся 6-11 класса с учётом физического развития учащихся, возможностей спортивной базы и рассчитана на 102 часа в год 3 часа в неделю.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа.**

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека

### **Актуальность образовательной программы.**

Актуальность данной программы в том, что состояние здоровья школьников, отрицательная динамика уровня здоровья в образовательной сфере заставляют пересмотреть педагогические и медицинские подходы к этой проблеме. Спортивные игры, такие как баскетбол, являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма. Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания

### **Ключевые понятия:**

**Ключевые понятия**, которыми оперирует программа, это: физическая культура, здоровый образ жизни; баскетбол, техника и тактика техника и тактика, физическая подготовка, спортивное мастерство, спортивная этика, психологическая подготовка баскетболиста.

**Физическая культура** — это часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и психологическая подготовка баскетболиста используемых обществом в целях:

**Здоровый образ жизни** - это определенная концепция жизнедеятельности отдельно взятого человека, целью которой является

сохранение и улучшение здоровья организма при помощи правильного питания, хорошей физической активности и стабильного морального настроя. Понятие ЗОЖ подразумевает под собой отказ человека от всех имеющихся у него вредных привычек, принятие решения больше времени уделять здоровью своего организма и выработке оптимального режима его функционирования.

**Баскетбол** (англ. basket «корзина» + ball «мяч») — **спортивная командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.**

В баскетбол играют две команды, каждая из которых состоит из пяти полевых игроков (замены не ограничены). Цель каждой команды — забросить мяч в кольцо с сеткой (корзину) соперника и помешать другой команде завладеть мячом и забросить его в свою корзину.

#### **Спортивное мастерство**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

#### **Основные тактики в баскетболе:**

Защита:

«Человек-по-человеку»;

«Зональная защита»;

**Техника игры в баскетбол** включает в себя подачи (передача мяча, прием передачи), ведение мяча, броски в корзину, **технику** владения телом и обманные движения.

**Физическая подготовка** баскетболистов включает в себя следующие направления:

1. Силовая тренировка. Необходимо использовать упражнения с отягощениями для развития силы и мышечных объёмов.
2. Кардиотренировки и выносливость. Правильные кардиотренировки помогают игрокам поддерживать высокий уровень выносливости на протяжении всей игры.
3. Укрепление суставно-связочного аппарата. Необходимо использовать отдельные упражнения, которые помогают укрепить связки и сухожилия для профилактики травматизма и продления «баскетбольной жизни».
4. Координация. Работа над координационными навыками необходима из-за высоких требований к скорости смены игровых ситуаций, резким сменам направлений, работе мелкой моторики.

5. Мобильность и растяжка. Высокий уровень мобильности и гибкости необходим для предотвращения травм и улучшения общей подвижности.

**Спортивная этика** — это соблюдение всех нравственных спортивных ценностей, в состав которых входит:

1. Уважение к сопернику, то есть честная игра.

2. Соблюдение спортивных правил.

3. Сдержанность и следование внутренним нравственным принципам.

4. Преданность идее олимпизма: «Мир среди всех наций».

#### **Психологическая подготовка баскетболистов-это**

1. Релаксация и медитация. Помогают справиться со стрессом, повысить концентрацию и улучшить общую психологическую устойчивость.

2. Положительное мышление. Направлен на укрепление уверенности в своих силах. Помогает справиться со страхом, тревогой и неуверенностью.

3. Визуализация успеха. Представляет собой успешное выполнение действий на площадке. Помогает справиться со стрессом и увеличить уверенность в своих силах.

4. Тренировка внимания. Помогает сосредоточиться на задаче, игре и на своих действиях.

5. Имитация условий матча. Помогает подготовиться к реальным условиям игры.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – базовый.

#### **Педагогическая целесообразность образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая физкультурно-спортивная программа «Баскетбол» определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

#### **Практическая значимость образовательной программы.**

Игра в баскетбол является разносторонней, т.к. 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.

#### **Принципы отбора содержания образовательной программы.**

- принцип самореализации обучающегося;

- принцип самостоятельности;

- принцип доступности;
- принцип наглядности.

### **Отличительные особенности программы.**

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

### **Цель программы:**

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности

Создание условий для удовлетворения потребности ребёнка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- Обучать техническим приемам баскетбола
- Дать набор необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол)
- Обучать правилам регулирования своей физической нагрузки
- Обучать правилам закаливания организма.

#### **Развивающие:**

- Формировать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- Развивать координацию движений и основные физические качества.
- Формировать убеждения в том, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье
- Укреплять здоровье детей
- Способствовать повышению работоспособности обучающихся
- Развивать двигательные способности
- Формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

#### **Воспитательные:**

- Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки. Воспитывать дисциплинированность
- Способствовать снятию стрессов и раздражительности.
- Пропагандировать здоровый образ жизни, что может способствовать профилактике преступности среди подростков, а также

профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма

- Популяризировать участие подрастающего поколения жителей нашего города в спортивно-массовых мероприятиях и физкультурно-оздоровительных праздниках

**Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 12-17 лет, учащихся 6-11 классов МБОУ СОШ г. Пионерского.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Набор детей в объединение свободный, осуществляется из числа обучающихся с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача.

Состав групп – от 10 до 30 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.**

Занятия дополнительного образования проводятся в форме занятий во второй половине дня. Занятия проводятся 3 раза в неделю, с продолжительностью занятия 40 мин.

**Сроки реализации** программы – 3 года.

**Наполняемость группы** – 10-30 человек.

**Основные методы обучения:**

В процессе обучения используются следующие методы:

- словесный (вербальный),
- наглядный (визуальный),
- словесно-наглядный, целостный (основной),
- метод сопряженных воздействий,
- метод срочной информации,
- метод двигательной информации,
- соревновательный и игровой методы.

**Планируемые результаты обучения**

***Личностные результаты:***

- Приобретение учащимися чувства коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- Сформированность дисциплинированности;
- Приобретение способности к снятию стрессов и раздражительности;
- Приобретение навыка активно участвовать в пропаганде здорового образа жизни;
- Развитие координации движений и основных физических качеств;
- Сформированность убеждения в том, что систематические занятия

физическими упражнениями укрепляют здоровье;

- Укрепление здоровья учащихся;
- Развитие двигательных способностей;
- Сформированность навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями во время активного отдыха и досуга.

### ***Метапредметные результаты:***

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

### **Регулятивные УУД:**

- умение контролировать свои действия, ориентируясь на показ движений учителем, умение организовать деятельность в паре, в команде; умение самостоятельно организовывать свою деятельность.
- умение проявлять дисциплинированность; умение самоопределиться с заданием и принять решение по его выполнению.

### **Познавательные УУД:**

- умение распознавать и называть двигательное действие; умение осознанно и произвольно осуществлять высказывание в устной форме.

### **Коммуникативные УУД:**

- умение выдвигать предложения, согласовывать, принимать коллективное решение; умение активно включаться в коммуникацию со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

## **Предметные результаты**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
- формировать первоначальное представление о значении игры в баскетбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);
- знать механизм оценивания образовательных результатов.

## **Формы подведения итогов реализации образовательной программы.**

### **Формы подведения итогов:**

- школьные соревнования среди параллелей своих классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;
- участие в зональных и региональных соревнованиях.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

**Итоговый контроль** - проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

## **Оценочные материалы**

- участие в соревнованиях, тестирование по изучаемым темам
- контрольные испытания.

## **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование

или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и **дополнительное** профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

#### **Материально – техническое обеспечение.**

Занятия должны проходить в светлом, хорошо проветриваемом помещении, оснащённом спорт инвентарём и оборудованием или на улице при хороших погодных условиях. Оборудование: помещение спортзала (баскетбольная площадка), баскетбольные щиты с кольцами. Инвентарные принадлежности: баскетбольные мячи, набивные мячи, скакалки, стойки, конусы и фишки. Ручной или ножной насос, иглы. Манишки, накидки. Сетка для баскетбольных колец

#### **Методические материалы.**

##### **Методы обучения**

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией баскетболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.

**Словесные методы.** С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты. Методы использования слова позволяют тренеру направлять поведение занимающихся, воспитывать нравственные, волевые и другие качества личности. В то же время “словесные” методы играют важную роль в осмысливании, самооценке и саморегуляции действий самих баскетболистов.

**Наглядные методы.** Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности. К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.). Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий. Практические

**Практические методы** спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. При использовании методов упражнений деятельность занимающихся организуется и

регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде. Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик. Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие. Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств. При выполнении техникотактических действий применяют различного рода отягощения (пояса, жилеты, утяжеленную обувь, мячи и т.д.) строго определенного веса, не искажающие технику движений. 7

**Репродуктивные методы.** Изучение на основе образца или правила.

#### **Педагогические технологии**

Личностно - ориентированного обучения, группового обучения, разноуровневого обучения, проблемного обучения, коллективной творческой деятельности, проектного обучения.

#### **Формы организации учебного занятия.**

**Индивидуальная** - предполагает, что каждый ученик получает для самостоятельного выполнения задание, специально для него подобранное в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

**Фронтальная** (занятие в спортивном зале): работа педагога со всеми учащимися одновременно (рассказ, показ, объяснение и т.п.);

**Групповая:** организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого занимающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

**Работа в подгруппах:** одна из подгрупп на занятии в спортивном зале осваивает новые упражнения, либо занимается практической деятельностью; другая подгруппа (другие подгруппы) выполняют вне спортивного зала (самостоятельные) задания.

Занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

#### **Алгоритм учебного занятия.**

##### **1 этап**

Организационно-подготовительный - создание благоприятного микроклимата с настроением обучающихся на учебную деятельность,

активизация внимания, диагностика усвоенных на предыдущем занятии знаний, сообщение темы и цели занятия. Результат деятельности на 1 этапе: определение уровня внимания, активности, восприятия, настроения обучающихся на предстоящее занятие, уровня самооценки собственной деятельности.

### **2 этап**

Основной - максимальная активизация познавательной деятельности обучающихся на основе теоретического материала, введение практических заданий, развивающих определённые умения; самостоятельное выполнение обучающимися заданий, обыгрывание ситуаций. Результат деятельности на 2 этапе: системное, осознанное усвоение обучающимися нового материала и первоначальное развитие практических умений.

### **3 этап**

**Итоговый** - подведение итогов деятельности, методы поощрения.

Результат деятельности на 3 этапе: успешность освоена программа обучающимися, подготовка обучающихся к самооценке собственной деятельности; определение перспектив развития творческой деятельности в данной образовательной области, успешно освоена программа обучающимися.

### **Кадровое обеспечение.**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

### **Содержание учебного курса**

Общая направленность программы внеурочной деятельности по баскетболу за три года подготовки проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

– постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

– планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;

- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

### **1 . «Теоретическая подготовка»**

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **2 . «Общая физическая подготовка»**

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия,

которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения — только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В третий год обучения — до 40%. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

### **3. «Специальная физическая подготовка»**

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

### **4. «Тестирование и контрольные испытания»**

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

## **1-й год обучения**

### **1. «Теоретическая подготовка» – 5 часов.**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

### **2. Общая физическая подготовка – 40 часов.**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

### **Круговая тренировка.**

### **Подвижные игры.**

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего — увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

### **3. Техническая подготовка – 40 часов.**

Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

### **4. Тактическая подготовка – 13 часов.**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

### **6. Тестирование, контрольные испытания – 1 час.**

### **7. Медико-биологический контроль – 1 час.**

### **8. Участие в соревнованиях – 2 часа.**

## **2-й год обучения**

### **1 . «Теоретическая подготовка» – 5 часов.**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований. Судейство соревнований.

Мотивы занятий физическими упражнениями. Основные приемы самоконтроля.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

## **2. Общая физическая подготовка – 30 часов.**

Упражнения на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м.

Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку.

Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой.

### **Круговая тренировка.**

#### **Подвижные игры.**

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим. Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от

которого получил мяч.

### **3. Техническая подготовка – 44 часов.**

Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой (14,4 м) и обратно, 4 раза. Ловля катящегося мяча на месте и в движении.

Передача мяча одной рукой, от плеча после ведения. Передача мяча на месте с отскоком от пола. Передача мяча одной рукой снизу на месте; передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстояние 10-12 м с места и в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках; передача мяча на месте при встречном движении и с отскоком от пола.

Броски в движении после двух шагов. Бросок в прыжке одной рукой с места. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180°, толкаясь одной ногой. Штрафной бросок. Бросок от головы; бросок снизу двумя руками; бросок в корзину одной рукой в прыжке после ловли мяча во время бега.

### **4. Тактическая подготовка - 17 часов.**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

### **5. Тестирование, контрольные испытания – 1 час.**

### **6. Медико-биологический контроль – 1 час.**

### **7. Участие в соревнованиях – 4 часа.**

## **3-й год обучения**

### **1. «Теоретическая подготовка» - 5 часа.**

Правила техники безопасности при проведении занятий.

Режим и питание спортсмена.

Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.

Правила соревнований.

Судейство соревнований.

### **2. Общая физическая подготовка – 24 часа.**

Бег 12 - 15 мин. Кросс в чередовании с ходьбой до 20 мин. Поворот. Повторный бег, переменный бег. Спринт.

Прыжки в длину с места, тройные и пятерные прыжки; прыжки в глубину и на возвышения до 60 - 70 см.

Метание гранаты, набивного мяча и других утяжеленных предметов.

Подтягивание из виса, лазанье по канату на время без помощи ног.

## **Круговая тренировка.**

### **Подвижные игры.**

«Мяч капитану». Проводится почти по всем правилам игры в баскетбол, за исключением броска мяча в кольцо, который могут выполнять лишь одни капитаны. Игроки стремятся завладеть мячом и передать его своим капитанам, которые имеют право на один бросок из-под кольца. В случае попадания мяч вбрасывается из-за лицевой линии одним из игроков защищающей команды. При промахе мяч вбрасывается из-за боковой линии.

«Всадники». Игра ведется на небольшой площадке. Ребята делятся на две команды. Игроки одной команды садятся верхом на игроков другой команды. По сигналу учителя «всадники» начинают перебрасывать друг другу мяч. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т. д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Салки в тройках». Игра проводится в тройках с мячом: один игрок убегает, двое других, передавая мяч друг другу, стараются догнать его и запятнать мячом, не выпуская мяча из рук. Запятнавший становится убегающим. Варианты: 1. Пятнать можно передачей. Убегающий имеет право поймать мяч. В этом случае он не считается запятнанным. 2. Два партнера убегают, передавая мяч друг другу, стараясь запятнать одного из убегающих передачей мяча. В этом варианте убегающие не имеют права задерживать мяч в руках.

«Не давай мяч водящему». Игру можно использовать для совершенствования защитных действий, а также при отработке передач. Пятеро игроков образуют круг, шестой — водящий — в центре круга. Каждый из пятерых игроков имеет право передать мяч любому из партнеров, кроме соседей справа и слева. Водящий каждый раз пытается помешать передаче или перехватить мяч. Если это ему удалось, он меняется местами с игроком, от которого получил мяч.

### **3. Техническая подготовка – 46 часов.**

Ловля мяча с полу-отскока; ловля высоко летящего мяча. Передача мяча в движении.

Передача мяча двумя руками от груди в тройках, в движении по восьмерке с броском по кольцу; передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока, в прыжке в любом направлении.

Ведение мяча с изменением направления - после ловли мяча в движении; ведение мяча без зрительного контроля.

Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке (юноши). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки. Броски одной рукой с замахом. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке.

## **Круговая тренировка.**

### **Подвижные игры.**

Игра в защите, опека игрока. Базовым элементом для игры в защите является стойка игрока сбоку от нападающего, когда защитник контролирует передвижение нападающего и направление передачи. Это создает возможность для отбивания мяча или для перехвата.

1. Салки с приседом. Построение в группах по 3 — 4 игрока. Ученики совершенствуют перемещение с финтами, изменением направления бега и скорости. Водящий догоняет учеников из своей группы и пытается их свалить. Если игрок выполнял присед с касанием рукой пола, его осаливать нельзя.

6. Построение в группах по 3-4 игрока. В каждой группе водящий с мячом. Ученики убегают от водящего, двигаясь к нему лицом. Для этого они передвигаются приставными скрестными шагами.

7. Построение в колоннах по 3-4 игрока, перед колонной стоит защитник. Пасующий располагается за боковой линией. Он выполняет передачу ученику, выполняющему выход из колонны для получения мяча. Защитник противодействует выходу и передаче, опекает нападающего. Все ученики по кругу меняются местами.

8. Построение в группах по 3 игрока. Двое нападающих владеют мячом, водят и передают его. Защитник пытается перехватить мяч, затрудняет передачу. Выполнять правило владения мячом 5с.

9. Игра 2х2, 3х3. Нападающие владеют мячом, водят и передают его друг другу. Они пытаются набрать как можно больше передач. Защитники опекают своих нападающих, стараясь перехватить или выбить у них мяч. Если защитники овладели мячом, они становятся нападающими. Игра ведется по 10, 15, 20 передач.

#### **Учебно-тренировочная игра.**

В игре давать задания и оценивать те приемы, которые разучивались на уроках: передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча; броски с места и в движении, после ведения и после ловли. В защите опекать игроков по принципу личной защиты. В игре фиксировать ошибки двухшагового ритма, персональные контакты, определять виновника столкновения.

#### **4. Тактическая подготовка - 18 часов.**

Групповые и командные действия в нападении.

Групповые и командные действия в защите.

Индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча. Игра в защите, опека игрока.

Учебная, двухсторонняя игра.

Быстрое нападение. Индивидуальные защитные действия (перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину).

#### **5. Тестирование, контрольные испытания – 1 час.**

#### **6. Медико-биологический контроль – 1 час.**

#### **7. Участие в соревнованиях – 7 часов.**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**Распределение годового планирования**  
**учебно-тренировочного материала**

Программный материал		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
<b>Теоретическая подготовка</b>		<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.	2	2	2
2	История рождения и развития баскетбола.	1		
3	Режим и питание спортсмена.	1	1	1
4	Личная гигиена и закаливание организма.	1		
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.		1	1
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.		1	1
<b>Общая физическая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>30</b>	<b>24</b>
1	Развитие силы	6	4	4
2	Развитие быстроты	10	8	6
3	Развитие выносливости	10	8	6
4	Развитие ловкости	8	6	6
5	Развитие гибкости	6	4	4
<b>Техническая подготовка</b>		<b>40</b>	<b>44</b>	<b>46</b>
1	Стойки баскетболиста	4	2	2
2	Перемещения по площадке	6	6	6
3	Ведение мяча	6	6	4
4	Передачи мяча	6	6	6
5	Броски по кольцу в прыжке	10	12	14
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций	8	12	14
<b>Тактическая подготовка</b>		<b>13</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
1	Групповые действия в нападении	3	4	4
2	Командные действия в нападении	2	3	4
3	Групповые действия в защите	3	4	4
4	Командные действия в защите	2	3	4
<b>Тестирование, контрольные испытания</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Медико-биологический контроль</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>Участие в соревнованиях</b>		<b>2</b>	<b>4</b>	<b>7</b>
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>

**Тестирование и контрольные испытания.**  
**Специальная физическая подготовка баскетболистов**

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20
2 – й год	32	32	4,0	4,3	5 п	4 п 20	1,07	1,15
3 – й год	35	35	3,9	4,0	5 п 20	5 п 10	55,5	1,00

### Техническая подготовка баскетболистов

ГГод обуч.	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-
2 год	10,0	10,2	14,9	15,1	14,0	14,4	30	30	35	35
3 год	9,8	10	14,7	15,0	14,0	14,3	35	35	50	45

### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет		15-16 лет		16-17 лет	
		юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0	7.9	9.2	7.2	8.1
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137	168	156	210	178
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29	30	31	31	33
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14	17	16	20	19
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5		7		10	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10		12		14

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год

Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Формы аттестации (контроль)
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	5	5		опрос
Общая физическая подготовка	40		40	Выполнение нормативов по ОФП
Техническая подготовка	40		40	Выполнение нормативов по технической подготовке
Тактическая подготовка	13	3	10	Выполнение нормативов по тактической подготовке
Тестирование, контрольные испытания			1	Выполнение нормативов по СФП
Медико-биологический контроль			1	Мониторинг здоровья
Участие в соревнованиях			2	Участие в соревнованиях и судействе

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год

Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Формы аттестации (контроль)
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	5	5		опрос
Общая физическая подготовка	40	5	30	Выполнение нормативов по ОФП
Техническая подготовка	40		44	Выполнение нормативов по технической подготовке
Тактическая подготовка	13		20	Выполнение нормативов по тактической подготовке
Тестирование, контрольные испытания			1	Выполнение нормативов по СФП
Медико-биологический контроль			1	Мониторинг здоровья
Участие в соревнованиях			4	Участие в соревнованиях и судействе

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3 год

Тема урока	Количество часов	Дата проведения		Формы аттестации (контроль)
		Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	5	5		опрос
Общая физическая подготовка	24		24	Выполнение нормативов по ОФП
Техническая подготовка	46		46	Выполнение нормативов по технической подготовке
Тактическая подготовка	18		18	Выполнение нормативов по тактической подготовке
Тестирование, контрольные испытания	1		1	Выполнение нормативов по СФП
Медико-биологический контроль	1		1	Мониторинг здоровья
Участие в соревнованиях	7		7	Участие в соревнованиях и судействе

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Период обучения	3 года
Начало обучения	Начало учебного года
Окончание обучения	Конец учебного года
Организационный период	Промежутки между учебными годами
Каникулы	Ежегодно согласно графику ОУ
Сроки проведения входного мониторинга	Первое занятие курса
Сроки проведения мониторинга завершения обучения	Последнее занятие курса
Продолжительность учебного года	34 недели каждый учебный год
Количество учебных часов в году	102
Режим занятий	3 раза в неделю

### Рабочая программа воспитания содержит

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры.

**Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий. Используемые формы воспитательной работы: мероприятия, коллективно-творческие дела.**

Методы: убеждение, организация деятельности, стимулирование поведения.

Планируемый результат: повышение мотивации к изучению предмета; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

## КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления Воспитательно й работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Проведение бесед с учащимися по технике безопасности (на занятиях)	Воспитательная, образовательная	беседа	в начале каждой четверти
2	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, образовательная	беседа	в течение учебного года
3	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	беседа	в течение учебного года
4	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	беседа	в течение учебного года
5	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность, целеустремленность, духовная нравственность)	беседа	в течение учебного года
6	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность	беседа, практические занятия	в течение учебного года

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022-2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".

8. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров: /Александр Авакумович, Хосе Мариа Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мондони; ред. Хосе Мариа Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. Красноярск: Поликор, 2014. -376 стр.

9. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. М.: Эксмо, 2015. 288 с.

10. Сборник Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол / Сборник. М.: Спорт, 2016. 823 с.

#### Литература для учащихся:

1. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков». М.: Сортэл, 2002.
2. Джерри В., Мейер Д. «Баскетбол. Навыки и упражнения». М.: АСТ, 2006.
3. Костикова Л.В. «Баскетбол. Азбука спорта». М.: ФиС, 2002.
4. Леонов А.Д., Малый А.А. «Баскетбол. Книга для учащихся» Киев: 1989.