

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 08 от «17» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 38/01-02

от «20» мая 2024г.

Директор



 В.Н. Повереннов

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации программы: *1 год (72 часа)*

Уровень сложности: базовый

Автор-составитель программы:

Грабаускас Бронислав Эдуардович,

Учитель физической культуры

Калуга, 2024г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	«Баскетбол»
Автор-составитель программы, должность	Грабаускас Бронислав Эдуардович
Адрес реализации программы	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Калуги 248009 г. Калуга, ул. Молодежная, 5 Телефон: 55-44-12
Вид программы	- по степени авторства <i>модифицированная</i> ; - по уровню сложности – <i>базовая</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Срок реализации, объём	<u>1 год (72 часа)</u>
Возраст учащихся	от 12 до 17 лет
Название объединения	«Баскетбол»
Краткая аннотация	

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ.....	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ».....	4
1.1 Пояснительная записка.....	4
1.2. Цель и задачи программы.....	7
1.3. Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты.....	12
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	12
2.1 Календарный учебный график.....	12
2.2 Условия реализации программы	16
2.3 Формы аттестации (контроля)	17
2.4 Оценочные материалы.....	17
Список литературы	19
Приложения	

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Физическое воспитание является неотъемлемой частью воспитания подрастающего поколения. Цель его – воспитание всесторонне развитых, здоровых и активных граждан правового государства.

Среди различных средств физического воспитания определенное место занимает волейбол. Баскетбол – одна из самых популярных спортивных игр, получившая широкое распространение в большинстве стран мира.

Каждый вид спорта имеет свои присущие ему особенности, которые при правильной организации учебно-тренировочного процесса помогают решать основные задачи, стоящие перед системой физического воспитания. Баскетбол, как и другие виды спортивных игр, используется для физического развития занимающихся, воспитания у них моральных и волевых качеств.

Баскетбол имеет следующие характерные особенности:

Коллективность действий. Баскетбол – командная спортивная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции, налагаемые игрой на каждого члена команды, обязывают баскетболистов постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта черта имеет важное значение для воспитания дружбы и товарищества, навыков коллективных действий, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры – «один за всех и все за одного».

Соревновательный характер игровой деятельности. Процесс игры представляет собой соревнование между игроками двух команд. Стремление превзойти противников в быстроте действий, ловкости, выносливости, изобретательности, в меткости бросков в корзину и в других разнообразных действиях, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Это особенность игры способствует воспитанию у игроков настойчивости, решительности, целеустремленности.

Комплексный и разносторонний характер воздействия на функции организма и на проявление двигательных качеств. Баскетбол вовлекает в активную работу все основные группы мышц и внутренние органы. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющаяся по интенсивности и продолжительности двигательная деятельность оказывают общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.

Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Действия игроков протекают в постоянно изменяющихся условиях. Игровая обстановка меняется очень быстро. Каждый матч создает все новые и новые игровые ситуации. Все это приучает игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро.

Большая самостоятельность действий. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует проявления высокой самостоятельности участников игры. Каждый играющий должен на протяжении всей игры не только самостоятельно определять, какие действия ему необходимо выполнять, но и самостоятельно решать, когда и каким способом действовать с учетом изменяющейся игровой обстановки. Это имеет большое значение для воспитания творческой инициативности и мышления у занимающихся.

Высокая эмоциональность игровой деятельности. Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают проявление у игроков разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности игры создают условия для воспитания у занимающихся умения сдерживать внешнее проявление эмоций, не терять контроль за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Трудность регулирования физической нагрузки. Увлекательный характер игры, высокие эмоциональные проявления, изменения обстановки, различные функции игроков и большая самостоятельность действий не позволяют точно дозировать и регулировать физическую нагрузку играющих. Это относится как к регулированию нагрузки на отдельные органы, так и к регулированию общей нагрузки особенно затрудняется возможность индивидуализации нагрузки. Уменьшение или увеличение физической нагрузки в игре осуществляется изменением общей продолжительности игры или заменой баскетболистов в ходе игры.

Как одно из средств физического воспитания баскетбол находит широкое применение в различных звеньях физкультурного движения.

Регулярно проводятся различные соревнования по баскетболу, которые носят массовый характер.

Эмоциональность игры и ее высокий зрелищный эффект привлекают к соревнованиям большое количество зрителей и соревнования по баскетболу служат действенным средством агитации и пропаганды здорового образа жизни. Баскетбол используется как средство активного отдыха и как вспомогательное средство при занятиях другими видами спорта.

Программа объединения по волейболу рассчитана на школьников 12-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, контрольных испытаний, участие в соревнованиях, организацию, проведение и судейство соревнований и органически связана с основной целью работы гимназии по формированию гармонически развитой личности и воспитанию гражданских и нравственных качеств, активной жизненной позиции.

Работа объединения предусматривает гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Основной принцип учебно-тренировочной работы в группах объединения – универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная;
- по уровню сложности – базовая

Язык реализации программы: русский.

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

8. «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12» г. Калуги» Протокол № 1 от 28.08.2020г., приказ № 76/01-02 от 28.08.2020

Актуальность программы

в приобщении к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепление психического и физического здоровья детей. Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное от учебы время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Выбор спортивной игры – баскетбол - определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий баскетболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости бросков, чёткости передачи и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мотивировать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Отличительные особенности программы программа составлена с учетом физического развития и подготовленности детей 12-17 лет. Программа учитывает возрастные особенности, тем самым включает в себя научно обоснованные эффективные средства и методы физического

воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического развития.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат программы данная программа предназначена для учащихся в возрасте 12-17 лет.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Состав группы, особенности набора разновозрастные группы.

Объем программы 72 часа.

Сроки освоения программы 1 год.

Режим занятий Занятия проходят 2 раза в неделю, по 1 часу.

Формы обучения очная. Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

Форма организации образовательной деятельности групповая, секция

Формы проведения занятий: комбинированные, тренировочные.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа жизни, формирование сборной команды школы для участия в городских школьных соревнованиях.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование знаний и умений по организации самостоятельных занятий по баскетболу;
- совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;

оздоровительные:

- повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- совершенствование двигательных функций и повышение общей работоспособности;
- развитие основных физических качеств;
- укрепление здоровья;
- совершенствование телосложения и гармоничное развитие физиологических функций.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия,
- целеустремленности,
- чувства коллективизма.

Развивающие:

- развитие спортивных способностей обучающихся.
- развитие желания участвовать в соревнованиях проводимых в течение года.

1.3 Содержание программы

Учебный план

1 раздел

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка	5	1	4	Контрольное упражнение
1.1	Основы методики обучения в баскетбол	1	1	0	
1.2.	Обучение технике передачи мяча. Передача двумя руками вперед-вверх (в опорном положении) Передача двумя руками в движение Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи	1	0	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3.	Совершенствование техники передачи мяча с введением двумя руками вперед. Совершенствование техники передачи мяча с введением двумя руками вперед.	1	0	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.4	ОФП. Совершенствование навыков передачи мяча в движение при атаке Тактика вторых передач.	1	0	1	
1.5	Передача мяча в двойках	1	0	1	

2	Техника передача мяча в тройках	15	11	4	Контрольное упражнение
2.1	Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических перестроений и тактических действий.	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	5	1	4	тестирование на умение выполнять пройденные технические
2.3	Техника нападения	5	0	5	
3	Игра по правилам с заданием	13	0	13	Контрольное упражнение
3.1	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола с перемещением. Передача мяча два шага и бросок.	5	0	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Два шага бросок в кольцо мяча в движении. Отрабатывает штрафные броски в кольцо.	5	0	5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Основы техники и тактики игры	3		5	
	Итого	33	12	21	

2 раздел

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Обучение технике перемещения и передачи мяча	23	1	22	Контрольное упражнение
1.1	Совершенствование техники передачи мяча от груди двумя руками вперед-от пола.	10	1	9	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.2	Передача мяча от груди двумя руками. Передача мяча двумя руками в парах в движение	8	0	8	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
1.3	Система игры в защите.	5	0	5	
2	Игра по правилам с заданием	16	0	16	Контрольное упражнение
2.1	Система игры в нападение	8	0	8	тестирование на умение

					выполнять пройденные технические приёмы
2.2	Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Броски мяча с разных дистанции в кольцо. Учебная игра в Баскетбол	8	0	8	тестирование на знание правил соревнований и терминологии
	Итого	39	1	38	

Содержание учебного плана

1 раздел

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая подготовка.

Теоретические сведения:

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Сведения о строении и функциях организма человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Тактическая подготовка баскетболистов.
- Подведение итогов года.

Общая физическая подготовка:

- Строевые упражнения.
- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

Специальная физическая подготовка:

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с

ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка:

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

2 раздел

Обучение технике перемещения и передачи мяча.

Теория: Тактическая подготовка:

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка:

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Контрольные нормативы:

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.
- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

Самоподготовка:

- отработка техники броска;
- отработка техники ведения мяча;

- отработка техники передачи мяча;
- просмотр игр и изучение правила игры;
- отработка специальных физических упражнений.
- учебно-тренировочная игра в баскетбол.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

Знать: Основы знаний о здоровом образе жизни.
 Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
 Правила игры в баскетбол.
 Тактические приемы в баскетболе.
 Уметь: Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
 Проводить судейство.
 Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.
 Развить качества личности:
 Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе, трудолюбие, целеустремленность.

РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график

1 раздел

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1	2.09	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	1	Беседа, занятие в спортивном зале
2	7.09	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой	1	Занятие в спортивном зале
3	9.09	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	1	Занятие в спортивном зале
4	14.09	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	1	Занятие в спортивном зале
5	16.09	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	1	Занятие в спортивном зале
6	21.09	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
7	23.09	Повороты в движении. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
8	28.09	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
9	30.09	Техника бросков в движении после ловли	1	Занятие в

		мяча. Штрафные броски. Учебная игра.		спортивном зале. Учебная игра
10	5.10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
11	7.10	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
12	12.10	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
13	14.10	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
14	19.10	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
15	21.10	Контрольное тестирование	1	
16	26.10	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
17	28.10	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	1	Занятие в спортивном зале.
18	2.11	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
19	9.11	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
20	11.11	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
21	16.11	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
22	18.11	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
23	23.11	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
24	25.11	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
25	30.11	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
26	2.12	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
27	7.12	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
28	9.12	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрального игрока, выбивание мяча.	1	Занятие в спортивном зале.
29	14.12	Техника передач мяча, быстрый прорыв	1	Занятие в

		после штрафного броска. Учебная игра.		спортивном зале. Учебная игра
30	16.12	Техника передач в движении, нападение через центрального игрока. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
31	21.12	Техника нападение через центрального игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
32	28.12	Техника игры через центрального, заслоны. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
33	30.12	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра

2 раздел

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
34	11.01	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
35	13.01	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
36	18.01	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
37	20.01	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
38	25.01	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
39	27.01	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
40	1.02	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
41	3.02	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
42	8.02	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
43	10.02	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
44	15.02	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
45	17.02	двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра

46	22.02	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
47	24.02	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
48	1.03	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
49	3.03	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
50	8.03	Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
51	10.03	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
52	15.03	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
53	17.03	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
54	22.03	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
55	24.03	Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центральными и их взаимодействие.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
56	29.03	Техника передач на максимальной скорости. Штрафные броски. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
57	31.03	Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
58	5.04	Прием нормативов по технической и специальной подготовке.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
59	7.04	Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
60	12.04	Комбинированный норматив. Учебные игры 3х3.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
61	14.04	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
62	19.04	Индивидуальные и групповые атакующие действия. Двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
63	21.04	Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
64	26.04	Индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия. Двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
65	28.04	Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении,	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра

66	3.05	двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
67	5.05	Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
68	10.05	Действие 2 защитника против 3 нападающих, 3 защитника против 4 нападающих защита проскальзыванием.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
69	12.05	Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
70	17.05	Тактические действия при смене защитных построений защита прессингом.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
71	19.05	Тактика защиты. Персональная защита. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
72	24.05	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
73	26.05	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра
74	31.05	Учебно-тренировочные игры 3х3. 5х5. Подведение итогов года. Индивидуальные задания на лето.	1	Занятие в спортивном зале. Учебная игра

2.2 Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольным щитом и баскетбольными мячами и разметкой площадки.

1. Спортивный зал;
2. Площадка с разметкой.
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Насос (для накачки мячей);
5. Баскетбольные мячи ;
6. Баскетбольный щит ;
7. Скакалки;
- 8 Конусы сигнальные;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.
13. Турник- перекладина.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники

<https://www.championat.com/basketball/>

;

кадровое обеспечение– программу реализует учитель физической культуры Грабаускас

Б.Э..

2.3 Формы аттестации (контроля)

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, контрольные упражнения и игры
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, контрольное занятие.
Итоговый контроль		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Сдача нормативов, соревнование

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении.

2.4 Оценочные материалы

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

2.5 Методические материалы

<p><i>методические особенности организации образовательного процесса</i></p>	<p>При разработке данной программы использовалась «Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских укол олимпийского резерва (группы начальной подготовки 1-го и 2-го годов обучения). Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.</p> <p>3. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.</p> <p>Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.</p>
--	---

методы обучения и воспитания	Обучения словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, игровой. Воспитания убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций успеха.
педагогические технологии	Технология группового обучения, коллективного взаимодействия, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, личностно—ориентированного обучения, здоровьесберегающая технология, игровая технология.
дидактические материалы	Наглядные, демонстративные пособия, тренажеры; подборки материалов, игр, заданий,
методические разработки	Подборки разноуровневых заданий, разработки циклов занятий по темам, разделам..

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., Физкультура и спорт, 1999.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно–методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и тренеров по баскетбол / М. Издательский центр «Академия». 2004г.
5. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984г.
6. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС», 1971г.
7. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.