

Отдел образования администрации Моршанского муниципального округа  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сокольниковская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрена на заседании:  
методического объединения  
учителей физической культуры и ОБЖ  
Протокол №1 от 28.08.2024г.

Утверждена  
приказом МБОУ Сокольниковской СОШ  
от 30.08.2024г №300

**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«БАСКЕТБОЛ»**

Физкультурно-спортивная  
Направленность

Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 3 года обучения

Автор программы:  
Дмитриева Галина Алексеевна,  
педагог ДО

Реализует:  
учитель физической культуры Индык Н.И.,  
I квалификационная категория

пос. Пригородный, 2024 г.

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – программа) предназначена для обучающихся 11- 16 лет. Программа составлена на основе авторской общеобразовательной общеразвивающей программы Дмитриевой Г.А., педагога дополнительного образования.

Направленность программы - физкультурно-спортивная. Данная **программа** направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «**баскетбол**» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

### Новизна и оригинальность

Новизна программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться воспитанием здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

### Актуальность

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

#### Педагогическая целесообразность

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

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

#### Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет

недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

#### Нормативная база

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности разработана на основе директивных и нормативных документов Министерства образования и науки РФ, Федерального агентства по физической культуре и спорту России, Министерства здравоохранения и социального развития, Единой спортивной всероссийской классификации, Типового положения об учреждениях дополнительного образования РФ, Дополнительных инструкций педагога дополнительного образования, Инструкций по технике безопасности

#### Адресат программы

Программа адресована школьникам от 11 до 16 лет, которые способны хорошо запоминать, применять на практике знания и умения, полученные в ходе занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол». В этом возрасте обучаемые способны на высоком уровне выполнять предполагаемые задания программы. Принцип индивидуального и дифференцированного подхода предполагает учет личностных, возрастных особенностей детей и уровня их психического и физического развития. На основе индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся можно воспитать у них положительные привычки, приучить к дисциплине, культуре поведения

#### Условия набора учащихся

Для обучения по данной программе принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, по заявлению родителей. Предварительной подготовки для зачисления в группу не требуется.

#### Количество учащихся

В группе 12- 17 человек от 11 до 16 лет.

Форма обучения - очная.

По форме организации - кружковая.

Уровень освоения программы: базовый.

#### Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 3 года обучения. Включает в себя: 4 часа в неделю, 144 часа учебного времени (за год).

#### Форма и режим занятий.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования. Форма подведения итогов: участие в

соревнованиях по баскетболу на школьном уровне. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час.) Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 – й год	11-16	10-15	3	144/4	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 30% всех видов)
2 – й год	11-16	10-15	3	144/4	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40% всех видов)
3 – й год	11-16	10-15	3	144/4	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 50% всех видов)

#### Цели и задачи программы

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

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.

### Содержание программы обучения

#### 1. Теоретические сведения

##### Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

##### Тема 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновремененно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

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

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание

каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

### Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

#### Тема 4. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

#### Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

#### Тема 8. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общепсихической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

#### Тема 9. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

#### Тема 10. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок

### Содержание программы

Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

### Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования, учащиеся будут:

- сформировывать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- знать технику и тактику двигательных действий;
- воспитывать в себе нравственные и волевые качества;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта спортом, в свободное время;
- сформировывать потребность к ведению здорового образа жизни;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
- укреплять физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повышать устойчивость организма к различным заболеваниям.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

### Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

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.

Учебно – тематический план

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Теоретические сведения	11	8	3
2	Обучение техники и тактики навыков учащихся	89	2	87
3	Общефизическая подготовка	11	1	10
4	Специально физическая подготовка	12	1	11
5	Совершенствование тактики и техники игры в баскетбол при помощи двусторонней игры	21	1	20
6	итого	144	13	131

Календарное планирование

**Первый год обучения**

**Количество часов: в неделю часов 4; за год 144 ч**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	сентябрь	04.09	15.30-16.10	групповая	1	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила организации рабочего места. Форма одежды. Проведение входного контроля	Спортивная площадка	текущий
06.09		15.00-15.40	1					
08.09		15.00-15.40 15.50-16.30	2					
	сентябрь	11.09	15.30-16.10	групповая	1	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. <b>Основные способы перемещений в баскетболе.</b> Практика ОФП/беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением/.	Спортивная площадка	текущий
13.09		15.00-15.40	1					
15.09.		15.00-15.40 15.50-16.30	2					

		18.09	15.30-16.10	групповая	1	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления Прыжки с толчком с двух ног.	Спортивная площадка	текущий
		20.09	15.00-15.40		1			
		22.09	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
		25.09	15.30-16.10	групповая	1	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	Спортивная площадка	текущий
		27.09	15.00-15.40		1			
		29.09	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
октябрь		02.10	15.30-16.10	групповая	1	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений	Спортивная площадка	Текущий
		04.10	15.00-15.40		1			
		06.10	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
		09.10	15.30-16.10	групповая	1	<b>Стойка игрока.</b> Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.  Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.	Спортивная площадка	текущий
		11.10	15.00-15.40		1			
		13.10	15.00-15.40 15.50-16.30		2			

		16.10 18.10 20.10	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком Остановки.	Спортивная площадка	текущий
		23.10 25.10 27.10	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры	Спортивная площадка	текущий
	<b>ноябрь</b>	30.10 01.11 03.11	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	<b>Ловля и передачи мяча в парах на месте</b> Бросок мяча одной от плеча на месте.	Спортивный зал	оперативный
		08.11 10.11	15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 2	<b>Ловля и передачи мяча в парах на месте</b> Бросок мяча одной от плеча на месте.	Спортивный зал	оперативный
		13.11 15.11 17.11	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	Подвижные. Игры Состав команды, замена игроков. Права и обязанности	Спортивный зал	оперативный

					игроков.		
	20.11	15.30-16.10	групповая	1	Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.	Спортивный зал	оперативный
	22.11	15.00-15.40		1			
	24.11	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
	27.11	15.30-16.10	групповая	1	Виды соревнований. Понятие о методике судейства.	Спортивный зал	оперативный
	29.11	15.00-15.40		1			
	01.12	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
декабрь	04.12	15.30-16.10	групповая	1	<b>Стойка игрока.</b> Перемещение в стойке боком, лицом.	Спортивный зал	текущий
	06.12	15.00-15.40		1			
	08.12	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
	11.12	15.30-16.10	групповая	1	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	Спортивный зал	текущий
	13.12	15.00-15.40		1			
	15.12	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
	18.12	15.30-16.10	групповая	1	Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча	Спортивный зал	текущий
	20.12	15.00-15.40		1			
	22.12	15.00-15.40 15.50-16.30		2			

		25.12	15.30-16.10	групповая	1	Основы судейской <b>Ведение мяча с переводом на другую руку.</b> Стойка баскетболиста. терминологии и жеста	Спортивный зал	текущий	
		27.12	15.00-15.40		1				
		29.12	15.00-15.40 15.50-16.30		2				
	<b>январь</b>	10.01	15.00-15.40	групповая	1	Подвижные игры. Ловля двумя руками «низкого мяча». Основы судейской терминологии и жеста	Спортивный зал	текущий	
			12.01		15.00-15.40 15.50-16.30				2
	<b>январь</b>	15.01	15.30-16.10	групповая	1	<b>Правильная постановка кисти руки при броске в корзину.</b>	Спортивный зал	текущий	
			17.01		15.00-15.40				1
			19.01		15.00-15.40 15.50-16.30				2
	<b>Фев</b>	22.01.	15.30-16.10	групповая	1	Броски в корзину	Спортивный зал	Текущий	
			24.01		15.00-15.40				1
			26.01		15.00-15.40 15.50-16.30				2
			29.01	15.30-16.10	1	Тактические приёмы игры	Спортивный зал	текущий	
			31.01	15.00-15.40	1				
			02.02	15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	2 1	Тактические схемы игры	Спортивный зал	текущий

рал ь	05.02	15.30-16.10						
	07.02	15.00-15.40	группов ая	1	Тактические приёмы игры	Спортивный зал	теку щий	
	09.02	15.00-15.40 15.50-16.30		2				
мар т	12.02	15.30-16.10	группов ая	1	<b>Передача мяча от груди и отскоком от пола</b> Практика	Спортивный зал	теку щий	
	14.02	15.00-15.40		1				
	16.02	15.00-15.40 15.50-16.30		2				
	19.02	15.30-16.10	группов ая	1	Упражнения в парах, передачи с места и в движении Групповые тактические действия	Спортивный зал	теку щий	
	21.02	15.00-15.40		1				
	26.02	15.30-16.10	группов ая	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход» Командные тактические действия Практика. Командные действия в нападении. Учебная игра	Спортивный зал	теку щий	
	28.02	15.00-15.40		1				
	01.03	15.00-15.40 15.50-16.30		2				
		04.03	15.30-16.10	группов ая	1	<b>Сочетание выполнения бросков по кольцу из различных точек площадки</b>	Спортивная площадка	теку щий
		06.03	15.00-15.40		1			

		11.03 13.03 15.03	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивная площадка	текущий
		18.03 20.03 22.03	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	Тактические приёмы игры Командные тактические действия	Спортивная площадка	текущий
		25.03 27.03 29.03	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	Командные действия в нападении. Учебная игра	Спортивная площадка	текущий
	апрель	01.04 03.04 05.04	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	<b>Тактика игры в защите.</b> Командный прессинг в учебной игре. Групповые тактические действия .	Спортивная площадка	итоговый
		08.04 10.04 12.04	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивная площадка	итоговый
		15.04 17.04 19.04	15.30-16.10 15.00-15.40 15.00-15.40 15.50-16.30	групповая	1 1 2	Учебно - тренировочная игра .Развитие физических качеств). Эстафеты	Спортивная площадка	итоговый

				Совершенствован ие техники игры.		
22.04	15.30-16.10	группов ая	1	Многократное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры	Спортивная площадка	итог овы й
24.04	15.00-15.40		1			
26.04	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
03.05	15.00-15.40 15.50-16.30	группов ая	2	Совершенствован ие техники игры. Многократное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры	Спортивная площадка	итог овы й
06.05	15.30-16.10		1			
08.05	15.00-15.40		1			
13.05	15.30-16.10		1			
15.05	15.00-15.40		1			
17.05	15.00-15.40 15.50-16.30		2	Учебно - тренировочная игра		
20.05	15.30-16.10		1			
22.05	15.00-15.40		1			
24.05	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
27.05	15.30-16.10		1	Учебно - тренировочная игра		
29.05	15.00-15.40		1			
31.05	15.00-15.40 15.50-16.30		2			
				Итого: 144часа		

**Второй год обучения**  
**Количество часов: в неделю часов 4; за год 144 ч**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия
1.	сентябрь	04.09	16.20-17.00	групповая	2	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Влияние физических упражнений на организм человека. Самоконтроль. Гигиенические требования к одежде и обуви. Правила организации рабочего места. Форма одежды. Проведение входного контроля
		06.09	17.10-17.50		1	
		08.09	15.50-16.30 16.40-17.20		1	
	сентябрь	11.09	16.20-17.00	групповая	2	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. <b>Основные способы перемещений в баскетболе.</b> Практика ОФП/беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением/.
		13.09	17.10-17.50		1	
		15.09.	15.50-16.30 16.40-17.20		1	
		18.09	16.20-17.00	групповая	2	Бег в медленном темпе до 10 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления Прыжки с толчком с двух ног.
		20.09	17.10-17.50		1	
		22.09	15.50-16.30 16.40-17.20		1	
		25.09	16.20-17.00	групповая	2	Перемещения из различных исходных положений, учебно-тренировочная игра Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.
		27.09	17.10-17.50		1	
		29.09	15.50-16.30 16.40-17.20		1	

октябрь	02.10	16.20-17.00	групповая	2	Бег в медленном темпе до 10 минут, ОРУ без предметов, перемещения из различных исходных положений <b>Стойка игрока.</b> Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
	04.10	17.10-17.50		1	
	06.10	15.50-16.30		1	
	09.10	16.40-17.20	групповая	2	Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком.
	11.10	16.20-17.00		1	
	13.10	17.10-17.50		1	
		15.50-16.30		1	
		16.40-17.20			
	16.10	16.20-17.00	групповая	2	Ведение мяча с высоким и низким отскоком Остановки.
	18.10	17.10-17.50		1	
	20.10	15.50-16.30		1	
		16.40-17.20			
	23.10	16.20-17.00	групповая	2	Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры
25.10	17.10-17.50	1			
27.10	15.50-16.30	1			
	16.40-17.20				
ноябрь	30.10	16.20-17.00	групповая	2	<b>Ловля и передачи мяча в парах на месте</b> Бросок мяча одной от плеча на месте.
	01.11	17.10-17.50		1	
	03.11	15.50-16.30		1	
		16.40-17.20			
	08.11	15.50-16.30	групповая	1	<b>Ловля и передачи мяча в парах на месте</b> Бросок мяча одной от плеча на месте.
	10.11	16.40-17.20		1	
	13.11	16.20-17.00	групповая	2	Подвижные. Игры Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков.
	15.11	17.10-17.50		1	
	17.11	15.50-16.30		1	
		16.40-17.20			
20.11	16.20-17.00	групповая	2	Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.	
22.11	17.10-17.50		1		
	15.50-16.30				

		24.11	16.40-17.20		1	
		27.11	16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2	Виды соревнований. Понятие о методике судейства.
		29.11	15.50-16.30		1	
		01.12	16.40-17.20		1	
	<b>декабрь</b>	04.12	16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2	<b>Стойка игрока.</b> Перемещение в стойке боком, лицом.
		06.12	15.50-16.30		1	
		08.12	16.40-17.20		1	
		11.12	16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
		13.12	15.50-16.30		1	
		15.12	16.40-17.20		1	
		18.12	16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2	Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча
		20.12	15.50-16.30		1	
		22.12	16.40-17.20		1	
		25.12	16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2	<b>Основы судейской Ведение мяча с переводом на другую руку.</b> Стойка баскетболиста. терминологии и жеста
		27.12	15.50-16.30		1	
		29.12	16.40-17.20		1	
	<b>январь</b>	10.01	15.50-16.30	групповая	1	Подвижные игры. Ловля двумя руками «низкого мяча». Основы судейской терминологии и жеста
		12.01	16.40-17.20		1	

	<b>январь</b>	15.01	16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2	<b>Правильная постановка кисти руки при броске в корзину.</b>	
		17.01	15.50-16.30		1		
		19.01	16.40-17.20		1		
		22.01.	16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2		Броски в корзину
		24.01	15.50-16.30		1		
		26.01	16.40-17.20		1		Тактические приёмы игры
	29.01		2		Тактические приёмы игры		
	31.01	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30	1				
	<b>Февраль</b>	02.02	16.40-17.20	групповая	1	Тактические схемы игры	
		05.02	16.20-17.00 17.10-17.50		2		
		07.02	15.50-16.30	групповая	1	Тактические приёмы игры	
		09.02	16.40-17.20		1		
	<b>март</b>	12.02	16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2	<b>Передача мяча от груди и отскоком от пола</b> Практика	
		14.02	15.50-16.30		1		
16.02		16.40-17.20	1				
19.02		16.20-17.00 17.10-17.50	групповая	2	Упражнения в парах, передачи с места и в движении Групповые тактические действия		
21.02		15.50-16.30		1			

	<b>Т</b>					
		26.02 28.02 01.03	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20	групповая	2 1 1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход» Командные тактические действия Практика. Командные действия в нападении. Учебная игра
		04.03 06.03	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30	групповая	2 1	<b>Сочетание выполнения бросков по кольцу из различных точек площадки</b>
		11.03 13.03 15.03	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20	групповая	2 1 1	Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
		18.03 20.03 22.03	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20	групповая	2 1 1	Тактические приёмы игры Командные тактические действия
		25.03 27.03 29.03	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20	групповая	2 1 1	Командные действия в нападении. Учебная игра
		01.04 03.04 05.04	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20	групповая	2 1 1	<b>Тактика игры в защите.</b> Командный прессинг в учебной игре. Групповые тактические действия .

апр ель					
	08.04 10.04 12.04	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20	групповая	2 1 1	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.
	15.04 17.04 19.04	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20	групповая	2 1 1	Учебно - тренировочная игра .Развитие физических качеств). Эстафеты  Совершенствование техники игры.
	22.04 24.04 26.04	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20	групповая	2 1 1	Многократное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры
	03.05 06.05 08.05 13.05 15.05 17.05 20.05 22.05 24.05	16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20 16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30 16.40-17.20 16.20-17.00 17.10-17.50 15.50-16.30	групповая	2 1 1 2 1 1 2 1 1	Совершенствование техники игры. Многократное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры  Учебно - тренировочная игра  Учебно - тренировочная игра

	27.05	16.40-17.20		2	Учебно - тренировочная игра
	29.05	16.20-17.00 17.10-17.50		1	
	31.05	15.50-16.30		1	
		16.40-17.20			
					Итого: 144часа

### Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведская стенка, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Гантели, скакалки, обручи
- 6.. Компьютер с выходом в Интернет

### Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

### Оценочные материалы

№	Тесты	высокий	средний
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	11	11,5
		9,8	10
		9,5	9,7
		9,4	9,6
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	9,0	9,2
		8,6	8,8
		8,5	8,7
		8,4	8,6
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	4
		5	4
		6	5
		6	5
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	4
		6	5
		7	6
		8	7
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	18	17
		19	18
		20	18

		20	19
--	--	----	----

### Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие, групповые занятия	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные,) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

### Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.

- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

Интернет ресурс: 1. <http://reftrend.ru/835574.html> 2. [http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com\\_content&task=view](http://www.do-oc.ru/index.php?id=679&Itemid=99999999&option=com_content&task=view) 3. <http://www.slamdunk.ru/others/literature/basketlessons?Id=2146> 4. [http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye\\_dejstvija\\_v\\_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U](http://avangardsport.at.ua/blog/komandnye_dejstvija_v_napadenii/2012-05-31-14#.VMpdFWua6U) 5. <http://леснаяшкола.рф/documents/Uroki/Basketbol.pdf>