

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия №11 имени А.Н. Кулакова»  
г.Красноярск, ул. Юности – 28  
тел.8(391)264-06-27, e-mail:gymn11@mailkrsk.ru

---

Рекомендовано  
методическим советом  
МАОУ Гимназия № 11  
Заместитель директора по УВР  
*Селезнюк Мария / СЗС /*  
Протокол № 1  
«30» августа 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**  
**дополнительная общеразвивающая программа**  
**физкультурно-спортивного направления**  
**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет  
Срок реализации программы: 2 года  
Автор программы: Меркушева Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного образования

Красноярск, 2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы:** физкультурно-спортивная

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений осуществляется через систему дополнительного образования детей в условиях реализации требований ФГОС внеурочной деятельности, на что указывают следующие документы:

1. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960.

2. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

3. Одно из основных направлений ее составляет организация спортивной работы в секциях гимназии. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования с использованием способов двигательной деятельности вида спорта «Баскетбол».

### **Актуальность программы**

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на человека. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры.

Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активизацию действий как в нападении, так и в защите. Он является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. В соответствии с комплексной программой физического воспитания школьников баскетбол является одним из средств физического воспитания.

Техника игры в баскетбол многообразна. Важнейшим техническим приемом являются броски. От точности броска, в конечном счете, зависит успех в игре. Броскам мяча школьники начинают обучаться на уроках в 5-х классах. Однако литературы, отражающих уровень обучаемости школьников броскам, которые изучаются по школьной программе очень мало. Знание уровня обучаемости и динамики становления техники броска позволит учителям опираясь на собственный опыт подбирать и использовать во внеурочное время средства, обеспечивающие обучение на более высоком уровне.

### **Новизна**

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» 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 баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

Педагогическая целесообразность программы требует постепенного перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:** создать условия для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование

навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

- изучать историю развития баскетбола;
- совершенствовать технику и тактику игры;
- знакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры.
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- расширение спортивного кругозора детей.
- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Отличительные особенности программы**

Занятия по данной программе заключаются в том, что учащиеся получают основы знаний и практические умения для дальнейшего обучения. Во всех периодах образовательного процесса большое внимание уделяется общей физической подготовке, игровому методу разучивания, закрепления и совершенствования изучаемого материала.

**Адресат программы** – обучающиеся, в возрасте 10-17 лет.

Зачисление обучающихся в объединение проводится при наличии медицинского заключения об отсутствии противопоказаний по состоянию здоровья.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по возрастам обучающихся определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

**Срок реализации программы**

Данная программа по направлению «Баскетбол» рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа,

2 год обучения – 34 недели, по 3 часа в неделю, всего 102 часа

**Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Баскетбол».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 10– 17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем школу социуме);
- Количество учащихся в группе –13 человек;
- Срок реализации программы – 2 года
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

## **Ожидаемые результаты**

### **К концу первого года обучения учащиеся должны:**

- Получить основы знаний о здоровом образе жизни.
- Знать историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Знать правила игры в баскетбол.
- Освоить тактические приемы в баскетболе.
- Знать особенности развития физических способностей на занятиях.
- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении, шагом.
- выполнять броски мяча.

### **К концу второго года обучения учащиеся должны:**

- Расширить представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях.
- Научаться правильно распределять нагрузки в режиме дня.
- Улучшить свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам.
- Пополнить технико-тактический арсенал игры в баскетбол.
- Освоить разнообразную игровую практику.
- Научиться ловить мяч двумя руками при движении сбоку.
- Научиться ловить мяч двумя руками в прыжке.
- Освоить передачу мяча двумя руками в движении (встречные).
- Освоить передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком).
- Научиться передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком).
- Будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание).
- Будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, в движении.
- Будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией.
- В нападении получить навыки ставить заслон.
- Научиться в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока.
- Будут уметь защищаться системой личной защиты.
- Уметь обводить соперника с изменением высоты отскока.
- Уметь передавать мяч одной рукой (поступательные).
- Уметь обводить соперника с изменением направления.

## **Результаты реализации программы по направлению «Баскетбол»**

<b>Результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>
<b>1 год обучения</b>	Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; В формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов; Развитие морального сознания и компетентности в решении мораль-

	<p>ных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> <p>Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мгновенно оценивать обстановку;</li> <li>- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;</li> <li>- проявления высокой самостоятельности;</li> <li>- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;</li> <li>- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.</li> </ul>		
<b>Метапредметные результаты</b>			
	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- Проговаривать последовательность действий во время занятий;</li> <li>- Учиться работать по определенному алгоритму;</li> <li>- Адекватно воспринимать оценку учителя.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;</li> <li>- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;</li> <li>- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение оформлять свои мысли в устной форме;</li> <li>- Слушать и понимать речь других;</li> <li>- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;</li> <li>- Участвовать в коллективном обсуждении.</li> </ul>
<b>Предметные</b>			
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</li> <li>– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</li> <li>– умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> </ul>		

<b>Результаты</b>	<b>Личностные результаты</b>		
<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li> <li>– воспитание морально-этических и волевых качеств;</li> <li>– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>– умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>		
<b>Метапредметные результаты</b>			
	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li> <li>- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- Проговаривать последовательность действий во время занятий;</li> <li>- Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</li> <li>- Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;</li> <li>- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;</li> <li>- Выражать творческое отношение к выполнению заданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;</li> <li>- Слушать и понимать речь других;</li> <li>- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;</li> <li>- Участвовать в коллективном обсуждении.</li> <li>– Уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;</li> </ul>
<b>Предметные</b>			
<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;</li> <li>– знать о физических качествах и правилах их тестирования;</li> <li>– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;</li> <li>– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;</li> <li>- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</li> <li>– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>		

### **Формы подведения итогов реализации программы**

По окончании прохождения программы предусматриваются контрольные испытания, которые направлены на умение работать самостоятельно: индивидуальное, в группах. Формой проведения

итоговой реализации программы является: контрольные подвижные, спортивные игры, участие в соревнованиях разного уровня.

### Учебный план на 1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1</b> Теоретическая подготовка	4	4		Тесты, анкетирование
2	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка	20	1	19	Контрольные нормативы
3	<b>Раздел 3</b> Специальная физическая подготовка	20	2	18	Контрольные занятия
4	<b>Раздел 4</b> Техническая подготовка	20	2	18	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
5	<b>Раздел 5</b> Тактическая подготовка	15	2	13	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
6	<b>Раздел 6</b> Игровая подготовка	23	1	22	Игры, соревнования
5	<b>Итого</b>	102	12	90	

### Содержание курса «Баскетбол» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Раздел 1</b> <b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция терминология. Подведение итогов года. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.
2	<b>Раздел 2</b> <b>Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	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.
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	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.
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	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 двух шагов с места, в движении. Броски двумя руками от груди с двух шагов
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Тактическая подготовка</b>	<b>15</b>	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. <u>Защита</u> Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.



<b>6</b>	<b>Раздел 6 Игровая подготовка</b>	<b>23</b>	Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Товарищеские игры с командами соседних школ. Итоговые контрольные игры.
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

#### Учебный план на 2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы оценивания
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Раздел 1</b> Теоретическая подготовка	4	4		Тесты, анкетирование
2	<b>Раздел 2</b> Общая физическая подготовка	16	1	15	Контрольные нормативы
3	<b>Раздел 3</b> Специальная физическая подготовка	20	2	18	Контрольные занятия
4	<b>Раздел 4</b> Техническая подготовка	22	2	20	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
5	<b>Раздел 5</b> Тактическая подготовка	18	3	15	Наблюдения, тесты, контрольные занятия
6	<b>Раздел 6</b> Игровая подготовка	22	2	20	Игры, соревнования
5	<b>Итого</b>	102	14	88	

#### Содержание курса «Баскетбол» на 2 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Раздел 1</b> <b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по технике безопасности;</li> <li>-Знакомство с программой;</li> <li>-Режимом работы;</li> <li>-Правила поведения.</li> <li>-Изучение материала по баскетболу, способствующего обучению школьников техническим и тактическим приемам.</li> <li>-Обсуждение выполнения упражнений на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</li> <li>- Знакомство с техниками баскетбола. Техническая подготовка баскетболиста.</li> <li>- Тактика игры в баскетбол. Тактическая подготовка баскетболиста</li> <li>- Обсуждение действий при групповых и командных действиях в нападении, групповых и командных действиях в защите.</li> <li>- Организация и проведение соревнований по баскетболу.</li> <li>- Правила судейства соревнований по баскетболу.</li> </ul>

			- Подведение итогов года.
<b>2</b>	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	-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; -Передачи мяча в парах; -Учебно-тренировочная игры; -Техника передвижения; -Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. -Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке; -Совершенствование техники передачи мяча.
<b>3</b>	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	-Действие без мяча; -Передвижение приставным шагом; -Ловля мяча от пола; -Техника передвижения приставными шагами; -Прыжки с толчком с двух ног; - Круговая тренировка; -Передача мяча двумя руками от груди; -Техника передвижения; - Бросок мяча двумя руками от груди; -Техника передвижения по площадке; -Ведение мяча в движении; - Способы ловли мяча; - Учебно-тренировочные игры
<b>4</b>	<b>Раздел 4 Техническая подготовка</b>	<b>22</b>	-Техника передвижения; -Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком; -Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке; -Совершенствование техники ловли и передачи мяча; -Выбор способа передачи в зависимости от расстояния; -Совершенствование тактических действий в нападении и защите; -Общая характеристика спортивной тренировки; -Взаимодействие двух игроков «подстраховка»; -Учебно-тренировочные игры; - Соревнования.
<b>5</b>	<b>Раздел 5 Тактическая подготовка</b>	<b>18</b>	- Нападение; - Выход для получения мяча на свободное место; - Обманный выход для отвлечения защитника; - Розыгрыш мяча короткими передачами; - Атака кольца; - Наведение своего защитника на партнера; - Защита; - Взаимодействие «Треугольник»; - Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка»; - Противодействие получению мяча; - Противодействие выходу на свободное место;

			-Противодействие розыгрышу мяча; -Противодействие атаке кольца. – подстраховка; - Система личной защиты; - Соревнования.
<b>6</b>	<b>Раздел 6 Игровая подготовка</b>	<b>22</b>	-Многократное выполнение технических приемов и тактических действий; -Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях; -Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола; -Товарищеские игры с командами соседних школ; -Итоговые контрольные игры
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

### **Методическое обеспечение программы**

1. Стандарт общего образования по физической культуре.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1– 11-х классов. – М.: Просвещение, 2012
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского Москва 2011
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя. Москва «Просвещение» 2010
5. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий. Москва «Просвещение» 2010 7. Методический журнал «Физическая культура в школе»

### **Техническое оснащение:**

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты                    6 штук
2. Мячи баскетбольные                    8 штук
3. Гимнастическая стенка                8 пролетов
4. Скакалки                                    20 штук
5. Конусы                                        20 штук
6. Мячи набивные (масса 1кг)        5 штук
7. Аптечка

### **Список литературы**

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара.2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор МАОУ «Гимназия №11»  
\_\_\_\_\_ Н.Ю. Шугалей

**Расписание работы спортивной секции «Баскетбол»  
на 2023-2024 учебный год**

Руководитель: Меркушева Ольга Викторовна, ПДО

№	Направление ФИО педагога	Кол-во групп	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
1	«Баскетбол»	1 группа	15.30-16.15		15.30-16.15		15.30-16.15	
	Меркушева Ольга Викторовна	2 группа		15.30-16.15		15.30-16.15		12.00-12.45

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 1 год обучения

#### Нормативные документы

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
2. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
3. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
4. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
5. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
6. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
7. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
8. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
9. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
10. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
11. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
12. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
13. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

#### Актуальность

Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, вовлечение их в различные секции, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в кружке, секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления.

**Цель:** расширить и совершенствовать знания, навыки и умения играть в баскетбол.

#### Задачи:

- содействие улучшению здоровья и разностороннему физическому развитию;
- воспитание у них гигиенических навыков и правильного режима;

- воспитание дисциплинированности и коллективизма, честности и отзывчивости;
- подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

### **Общая характеристика курса «Баскетбол»**

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых 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.

### **Место курса «Баскетбол» в базисном учебном плане**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности. Способствует оздоровлению и укреплению организма обучающихся посредством занятий баскетболом. А также направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для обучающихся. Программа рассчитана на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных занятий с учащимися.

### **Описание места курса «Баскетбол»**

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102
2	102

### **Формы и режим занятий**

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Баскетбол».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.

- Адресность программы – 10 – 17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем социуме);
- Количество учащихся в группе – 13 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

### Результаты реализации программы по направлению «Баскетбол»

Результаты	Личностные результаты		
<b>1 год обучения</b>	<p>Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;            В формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учётом устойчивых познавательных интересов;            Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> <p>Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание качеств личности:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- мгновенно оценивать обстановку;</li> <li>- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;</li> <li>- проявления высокой самостоятельности;</li> <li>- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;</li> <li>- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уча-ся.</li> </ul>		
<b>Метапредметные результаты</b>			
	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- Проговаривать последовательность действий во время занятий;</li> <li>- Учиться работать по определенному алгоритму;</li> <li>- Адекватно вос-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;</li> <li>- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>- Активно включаться в процесс по выполнению заданий;</li> <li>- Выразить творческое отношение к выполнению заданий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Умение оформлять свои мысли в устной форме;</li> <li>- Слушать и понимать речь других;</li> <li>- Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;</li> <li>- Участвовать в коллективном обсуждении.</li> </ul>



	принимать оценку учителя.		
<b>Предметные</b>			
<b>1 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;</li> <li>– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;</li> <li>– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к учащимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;</li> <li>– умение оказывать помощь учащимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;</li> </ul>		

### Содержание курса «Баскетбол» на 1 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Раздел 1. Общие основы баскетбола</b>	<b>4</b>	<p>История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Сведения о строении и функциях организма человека.</li> <li>- Влияние физических упражнений на организм человека.</li> <li>- Необходимость разминки в занятиях спортом.</li> <li>- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.</li> <li>- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.</li> <li>- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.</li> <li>- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция терминология.</li> <li>- Подведение итогов года.</li> <li>- Методика тренировки баскетболистов.</li> <li>- Техническая подготовка баскетболистов.</li> <li>- Психологическая подготовка баскетболиста.</li> </ul>
2	<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Строевые упражнения</li> <li>- Упражнения для рук плечевого пояса</li> <li>- Упражнения для ног</li> <li>- Упражнения для шеи и туловища</li> <li>- Упражнения для всех групп мышц</li> <li>- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»</li> <li>- Упражнения для развития быстроты</li> <li>- Упражнения для развития ловкости</li> <li>- Упражнения для развития гибкости</li> <li>- Упражнения для развития прыгучести.</li> </ul>
3	<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>	<b>20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.</li> <li>- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.</li> <li>- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом,</li> </ul>

			<p>спиной вперед, челноком, с поворотом).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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).</li> <li>- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.</li> <li>- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.</li> <li>- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.</li> <li>- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.</li> <li>- Метание различных мячей в цель.</li> <li>- Эстафеты с разными мячами.</li> </ul>
4	<b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.</li> <li>- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.</li> <li>- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.</li> <li>- Повороты вперед и назад.</li> <li>- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.</li> <li>- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.</li> <li>- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.</li> <li>- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.</li> <li>- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.</li> <li>- Обучение технике двух шагов с места, в движении.</li> <li>- Броски двумя руками от груди с двух шагов</li> </ul>
5	<b>Раздел 5. Тактическая подготовка</b>	15	<p><u>Нападение</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выход для получения мяча на свободное место.</li> <li>- Обманный выход для отвлечения защитника.</li> <li>- Розыгрыш мяча короткими передачами.</li> <li>- Атака кольца.</li> <li>- «Передай мяч и выходи».</li> <li>- Наведение своего защитника на партнера.</li> </ul> <p><u>Защита</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Противодействие получению мяча.</li> <li>- Противодействие выходу на свободное место.</li> <li>- Противодействие розыгрышу мяча.</li> <li>- Противодействие атаке кольца.</li> <li>- Подстраховка.</li> <li>- Система личной защиты.</li> </ul>
6	<b>Раздел 6. Игровая подготовка</b>	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2x2, 3x3, 4x4, 5x5 мини-баскетбола.</li> <li>- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.</li> <li>- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.</li> <li>- Товарищеские игры с командами соседних школ.</li> <li>- Итоговые контрольные игры.</li> </ul>

7	Итого	102	
---	-------	-----	--

**Планируемые предметные результаты освоения программы по направлению «Баскетбол»**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны:**

- Получить основы знаний о здоровом образе жизни.
- Знать историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Знать правила игры в баскетбол.
- Освоить тактические приемы в баскетболе.
- Знать особенности развития физических способностей на занятиях.
- Владеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
- выполнять бег 30 м на время.
- выполнять прыжок в длину с места.
- выполнять кросс без учета времени.
- выполнять поднимание туловища за 30 сек.
- выполнять бег 30 м /5х6/
- выполнять ведение мяча в движении, шагом.
- выполнять броски мяча.

## Календарный учебно-тематический план 1 год обучения «Баскетбол»

№ п/п	Тема урока	Дата проведения			Элементы содержания	Ожидаемые предметные и мета-предметные результаты	Виды/формы оценивания
		Недели	Фактическое число				
			1 гр.	2 гр.			
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)</b>							
1	Техника безопасности на занятиях баскетболом. Обучение передвижению в стойке	1	3.09	3.09	ТБ от спортивной формы одежды до правил поведения в с/зале. Передвижение правым, левым боком, спиной вперед.	Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
2	История возникновения баскетбола в России. Обучение технике остановок прыжком	1	4.09	4.09	Обучение технике остановок прыжком в парах, тройках с использованием баскетбольного мяча.	Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
3	Правила игры, состав команды, форма игроков. Обучение технике остановок двумя шагами	1	6.09	6.09	Обучение технике остановок двумя шагами, в тройках с использованием баскетбольного мяча.	Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
4	Сведения о строении и функциях организма. Влияние физических упражнений на организм. Обучение прыжку толчком двух ног.	2	10.09	10.09	Краткие теоретические сведения, обучение прыжку поточным способом без мяча, с мячом.	Знания о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (20 часов)</b>							
5	Повороты вперед и назад. Учебная игра	2	11.09	11.09	Обучения поворотам в тройках и в игровой ситуации.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Наблюдение, инструктаж
6	Ловля мяча в движении, в прыжке, при встречном движении	2	13.09	13.09	Краткие теоретические сведения, обучение ловле мяча на месте, в движении в парах, в тройках, в колоннах.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Наблюдение, инструктаж
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Ловля мяча при встречном и параллельном движении	3	17.09	17.09	Ловля мяча и передача двумя руками от груди, с отскоком от пола, в парах, в колоннах.	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культу-	Беседа, ответы на вопросы.

						ры в организации здорового образа жизни;	
8	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Учебная игра.	3	18.09	18.09	Знакомство с судейской жестикуляцией и терминологией в процессе игры.	Слушать и понимать речь других; Участвовать в коллективном обсуждении.	Беседа, ответы на вопросы.
9	Методика тренировки баскетболиста. Передачи от груди на месте и в движении.	3	20.09	20.09	Передачи от груди на месте в парах, тройках, в команде	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
10	Техническая подготовка баскетболиста. Передачи в стену, парами, встречные	4	24.09	24.09	Техническая подготовка-главная составляющая в подготовке баскетболиста. Передачи в стену двумя, одной, поочередно. Передачи в стену поточным способом.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
11	Психологическая подготовка. Ведение на месте, в движении. Учебная игра	4	25.09	25.09	Психологический настрой игрока перед игрой. Ведение низкое, высокое, правой, левой, змейкой.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выразить творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, учебная игра.
12	Тактическая подготовка. Ведение с изменением направления, скорости, высоты.	4	27.09	27.09	Тактическая подготовка-обыгрывание игрока. Скоростное ведение, ведение «челноком»	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выразить творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
13	Тактическая подготовка. Выход для получения мяча на свободное место. Броски с двух шагов.	5	01.10	01.10	Выход для получения мяча: к кольцу-от кольца, к мячу-от мяча. Броски с двух шагов поточным способом	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выразить творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
14	Товарищеская игра. Психологическая подготовка баскетболиста	5	02.10	02.10	Психологический настрой игрока перед игрой.	Выразить творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, учебная игра.
15	Броски двумя руками с места, слева, справа, с отскоком от щита	5	04.10	04.10	Работа в парах, тройках по кругу.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работе.	Наблюдение, инструктаж.
16	Техническая подготовка. Броски в кольцо в движении. Учебная игра	6	08.10	08.10	Работа в парах, в тройках, поточным способом, справа, слева от кольца.	Способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подго-	Наблюдение, инструктаж.

						товке в полном объеме.	
17	Обучение техники двух шагов с места. Учебная игра 2*2	6	09.10	09.10	Работа поточным способом в колоннах, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
18	Обучение техники двух шагов в движении. Учебная игра 3*3	6	11.10	11.10	Работа поточным способом в колоннах, работа в тройках.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
19	Броски одной рукой от груди с двух шагов.	7	15.10	15.10	Работа на два кольца, справа, слева от кольца	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
20	Штрафной бросок. Учебная игра 4*4	7	16.10	16.10	Работа в парах по кругу, поточным способом на два кольца. Работа в четверках	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
21	Тактическая подготовка. Обманный выход для отвлечения защитника	7	18.10	18.10	Работа в команде, выход через заслон.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
22	Тактическая подготовка. Противодействие получению мяча. Учебная игра 2*2	8	22.10	22.10	Личная защита, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
23	Игра «10 передач». Техническая подготовка баскетболиста	8	23.10	23.10	Работа в команде, опека игрока, личная защита по всей площадке.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Наблюдение, инструктаж.
24	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра. Контрольные испытания.	8	25.10	25.10	Работа в парах, в тройках, поточным способом, справа, слева от кольца. Работа в команде.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Наблюдение, инструктаж, учебная игра. Контрольные нормативы.
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 часов)</b>							

25	Товарищеская игра.	9	29.10	29.10	Личная защита, расстановка по ам- плуа.	Способность проявлять дисципли- нированность и уважительное от- ношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Контрольная игра
26	Розыгрыш мяча короткими пе- редачами	9	08.11	08.11	Работа в тройках, передачи со сме- ной мест, взаимодействие в тройках	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
27	Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место	9	12.11	12.11	Личная защита, помощь товарищу, работа в команде	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
28	Атака кольца. Техническая подготовка. Учебная игра 3*3	10	13.11	13.11	Работа в тройках, передачи со сме- ной мест, взаимодействие в трой- ках.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
29	Обманный выход для отвлече- ния защитника. Упрощенная игра 4*4	10	15.11	15.11	Личная защита, помощь товарищу, работа в команде	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
30	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3	10	19.11	19.11	Работа в тройках, передачи со сме- ной мест, взаимодействие в тройках	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
31	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита	11	20.11	20.11	Работа в тройках, передачи со сме- ной мест.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
32	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции	11	22.11	22.11	Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
33	Противодействие выходу на свободное место. Броски с ближней дистанции	11	26.11	26.11	Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
34	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции	12	27.11	27.11	Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
35	Наведение своего защитника на партнера. Броски с дальней дистанции	12	29.11	29.11	Работа в парах, броски в тройках, поточным способом	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли.	Наблюдение, инструктаж.
36	Подстраховка игрока. Броски с ближней дистанции	12	03.12	03.12	Командные взаимодействия, броски справа, слева, с места, в движении.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к	Наблюдение, инструктаж.

						выполнению заданий.	
37	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости	13	04.12	04.12	Взаимодействие в парах, тройках. Ведение по прямой, змейкой, зигзагом, правой, левой рукой.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
38	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления	13	06.12	06.12	Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение челноком.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
39	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком	13	10.12	10.12	Взаимодействие в команде, броски поточным методом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
40	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении	14	11.12	11.12	Работа в парах, тройках, броски в колоннах в движении	Учиться работать по определенному алгоритму;	Наблюдение, инструктаж.
41	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока	14	13.12	13.12	Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
42	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита	14	17.12	17.12	Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
43	Противодействие выходу на свободное место. Бросок в движении	15	18.12	18.12	Личная защита, работа поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
44	Противодействие розыгрышу мяча. Броски двумя от груди с двух шагов. Контрольные испытания.	15	20.12	20.12	Личная защита, работа поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж. Контрольные нормативы
<b>Раздел 4. Техническая подготовка (20 часов)</b>							
45	Противодействие атаке кольца. Броски двумя в прыжке.	15	24.12	24.12	Личная защита, работа поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
46	Подстраховка игрока. Передачи при встречном движении	16	25.12	25.12	Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
47	Система личной защиты. Передачи при параллельном движении.	16	27.12	27.12	Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
48	Игра «10 передач». Техническая	16	10.01	10.01	Взаимодействие в команде, переда-	Способность проявлять	Наблюдение,



	подготовка баскетболиста				чи с сопротивлением.	дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	инструктаж.
49	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра	17	14.01	14.01	Работа поточным способом в колоннах, взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
50	Товарищеская игра.	17	15.01	15.01	Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
51	Розыгрыш мяча короткими передачами	17	17.01	17.01	Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
52	Противодействие выходу на свободное место	18	21.01	21.01	Личная защита, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
53	Атака кольца. Техническая подготовка. Учебная игра 3*3	18	22.01	22.01	Броски с ближней, дальней дистанции.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
54	Обманный выход для отвлечения защитника. Упрощенная игра 4*4	18	24.01	24.01	Работа в команде, заслон.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
55	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3	19	28.01	28.01	Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
56	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита	19	29.01	29.01	Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
57	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции	19	31.01	31.01	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
58	Противодействие выходу на свободное место. Броски с ближней дистанции	20	04.02	04.02	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
59	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции	20	05.02	05.02	Личная защита, броски с сопротивлением.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
60	Наведение своего защитника на партнера. Броски с дальней	20	07.02	07.02	Работа в парах, тройках, броски в тройках.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.

	дистанции						
61	Подстраховка игрока. Броски с ближней дистанции	21	11.02	11.02	Взаимодействие в команде, броски поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
62	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости	21	12.02	12.02	Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
63	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления	21	14.02	14.02	Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
64	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком. Контрольные испытания	22	18.02	18.02	Взаимодействие в команде, броски справа, слева от кольца.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж. Контрольные нормативы
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (15 часов)</b>							
65	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении	22	19.02	19.02	Работа в парах, тройках, броски в колоннах.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
66	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока	22	21.02	21.02	Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
67	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита	23	25.02	25.02	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
68	Противодействие выходу на свободное место. Бросок в движении.	23	26.02	26.02	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
69	Противодействие розыгрышу мяча. Броски двумя от груди с двух шагов.	23	28.02	28.02	Личная защита, броски во встречных колоннах на одно кольцо.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
70	Противодействие атаке кольца. Броски двумя в прыжке.	24	04.03	04.03	Личная защита, броски поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
71	Подстраховка игрока. Передачи при встречном движении	24	05.03	05.03	Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
72	Система личной защиты. Передачи при параллельном движении.	24	07.03	07.03	Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое	Наблюдение, инструктаж.

						отношение к выполнению заданий	
73	Контрольная двусторонняя игра. Тактическая подготовка.	25	11.03	11.03	Взаимодействие в команде	Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя. Выражать творческое отношение к выполнению заданий. Адекватно воспринимать оценку учителя	Контрольная игра
74	Игра «10 передач». Тактическая подготовка баскетболиста	25	12.03	12.03	Взаимодействие в команде, передачи с сопротивлением.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Наблюдение, инструктаж.
75	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра	25	14.03	14.03	Работа поточным способом в колоннах, взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
76	Товарищеская игра. Тактическая подготовка.	26	18.03	18.03	Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
77	Тактическая подготовка. Розыгрыш мяча короткими передачами	26	19.03	19.03	Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
78	Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место	26	21.03	21.03	Личная защита, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
79	Атака кольца. Учебная игра 3*3	27	25.03	25.03	Броски с ближней, дальней дистанции. Взаимодействие в тройках.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 6. Игровая подготовка (26 часов)</b>							
80	Обманный выход для отвлечения защитника. Упрощенная игра 4*4	27	26.03	26.03	Работа в команде, заслон.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
81	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3	27	04.04	04.04	Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
82	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита	28	08.04	08.04	Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.

83	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции	28	09.04	09.04	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
84	Противодействие выходу на свободное место. Броски с ближней дистанции	28	11.04	11.04	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
85	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции	29	15.04	15.04	Личная защита, броски с сопротивлением.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
86	Наведение своего защитника на партнера. Броски с дальней дистанции	29	16.04	16.04	Работа в парах, тройках, броски в тройках с сопротивлением.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
87	Подстраховка игрока. Броски с ближней дистанции	29	18.04	18.04	Взаимодействие в команде, броски поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
88	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости	30	22.04	22.04	Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
89	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления	30	23.04	23.04	Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
90	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком	30	25.04	25.04	Взаимодействие в команде, броски справа, слева от кольца.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
91	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении.	31	29.04	29.04	Работа в парах, тройках, броски в колоннах.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
92	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока	31	30.04	30.04	Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
93	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита	31	06.05	06.05	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
94	Противодействие выходу на свободное место. Бросок в движении	32	07.05	07.05	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
95	Противодействие розыгрышу мяча. Броски двумя от груди с двух шагов.	32	13.05	13.05	Личная защита, броски во встречных колоннах на одно кольцо.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
96	Противодействие атаке кольца. Броски двумя в прыжке.	32	14.05	14.05	Личная защита, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.

97	Подстраховка игрока. Передачи при встречном движении	33	16.05	16.05	Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
98	Система личной защиты. Передачи при параллельном движении.	33	20.05	20.05	Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
99	Товарищеская игра.	33	21.05	21.05	Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
100	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока	34	23.05	23.05	Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
101	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита	34	27.05	27.05	Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
102	Итоговое занятие. Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола. Контрольные испытания.	34	28.05	28.05	Взаимодействие в команде.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра. Контрольные нормативы
	<b>Итого 102 часов</b>						

## АБОЧАЯ ПРОГРАММА

### 2 год обучения

#### Нормативные документы

14. [Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ \(ред. от 17.02.2023\)](#). Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 24.07.2015).
15. [Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 N 678-р](#). Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей.
16. [Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.07.2022 N629](#). Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
17. Санитарные правила и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (безвредности для человека) факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года №2.
18. Письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03–2960».
19. Письмо Министерства образования и науки России от 14.12.2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
20. [Приказ Минпросвещения РФ от 30.09.2020 N 533 “О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 N 196”](#).
21. Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы).
22. Национальный проект «Образование», утверждённый президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. №10);
23. Постановление Главного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 (Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»);
24. Распоряжение №453-р от 04.07.2019 правительства Красноярского края «Об утверждении комплекса мер по внедрению целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей Красноярского края согласно приложению №1»;
25. Локальные нормативные акты МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».
26. Устав МАОУ «Гимназия №11 им. А.Н. Кулакова».

**Актуальность** программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой 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).

**Цель:** создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1. *Обучающие:* - познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований; - углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

2. *Развивающие:* - укреплять опорно-двигательный аппарат детей; - способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; - целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка; - расширение спортивного кругозора детей.

3. *Воспитательные:* - формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; - прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; - пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Общая характеристика курса «Баскетбол»**

Особенностью данной программы является личностно-деятельный подход и здоровьесбережение в процессе обучения игры в баскетбол.

Баскетбол – один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия Баскетболом улучшают работу сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений, воспитываются чувства дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, занимающихся приучаются мобилизовать 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.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых 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.

**Место курса «Баскетбол» в базисном учебном плане**

Рабочая программа разработана на основе модифицированной дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» физкультурно-спортивной направленности. Способствует оздоровлению и укреплению организма обучающихся посредством занятий баскетболом. А также направлена на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования по физической культуре и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для обучающихся. Программа рассчитана

на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных занятий с учащимися.

### Описание места курса «Баскетбол»

№ группы	Количество часов по учебному плану (из расчета 3 часа в неделю)
1	102

#### Формы и режим занятий

- Очная форма занятий (Закон № 273-ФЗ, гл.2, ст.17).
- Форма образовательной деятельности – спортивная секция по направлению «Баскетбол».
- Форма организации учебного процесса – физкультурно-спортивное занятие.
- Формы организации обучающихся на занятии: групповая, индивидуальная.
- Направление программы – физкультурно-спортивная.
- Адресность программы – 10 – 17 лет.
- Уровни образовательной деятельности – формирование социальных знаний (участие в оздоровительных процедурах), формирование ценностного отношения к реальности (школьные спортивные турниры и оздоровительные акции), получение опыта самостоятельного общественного развития (спортивные и оздоровительные проекты школьников в окружающем социуме);
- Количество учащихся в группе – 13 человек;
- Срок реализации программы – 1 год.
- Продолжительность учебных занятий в неделю – 3 часа.
- Продолжительность занятия – 45 мин.

Результаты	Личностные результаты		
<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;</li> <li>– воспитание морально-этических и волевых качеств;</li> <li>– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;</li> <li>– умение оказывать помощь своим сверстникам.</li> </ul>		
<b>Метапредметные результаты</b>			
	<b>Регулятивные</b>	<b>Познавательные</b>	<b>Коммуникативные</b>
<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;</li> <li>-Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;</li> <li>- Проговаривать последователь-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;</li> <li>-Уметь делать выводы в результате совместной работы учителя и учащихся;</li> <li>-Определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>-Активно включаться в процесс по выполне-</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;</li> <li>-Слушать и понимать речь других;</li> <li>-Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли;</li> <li>-Участвовать в коллективном обсуждении.</li> <li>– Уметь организовать самостоятельные занятия</li> </ul>



	ность действий во время занятий; - Умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;	нию заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	баскетболом, а также, с группой товарищей;
<b>Предметные</b>			
<b>2 год обучения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;</li> <li>– знать о физических качествах и правилах их тестирования;</li> <li>– выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;</li> <li>– владеть тактико-техническими приемами баскетбола;</li> <li>– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;</li> <li>- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.</li> <li>– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;</li> </ul>		

#### Содержание курса «Баскетбол» на 2 год обучения

№	Раздел	Кол-во часов	Содержание
1	<b>Раздел 1 Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Инструктаж по технике безопасности;</li> <li>-Знакомство с программой;</li> <li>-Режимом работы;</li> <li>-Правила поведения.</li> <li>-Изучение материала по баскетболу, способствующего обучению школьников техническим и тактическим приемам.</li> <li>-Обсуждение выполнения упражнений на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).</li> <li>- Знакомство с техниками баскетбола. Техническая подготовка баскетболиста.</li> <li>- Тактика игры в баскетбол. Тактическая подготовка баскетболиста</li> <li>- Обсуждение действий при групповых и командных действиях в нападении, групповых и командных действиях в защите.</li> <li>- Организация и проведение соревнований по баскетболу.</li> <li>- Правила судейства соревнований по баскетболу.</li> <li>- Подведение итогов года.</li> </ul>
2	<b>Раздел 2 Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;</li> <li>-Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой;</li> <li>-Круговая тренировка;</li> <li>-Передачи мяча в парах;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебно-тренировочная игры;</li> <li>- Техника передвижения;</li> <li>- Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком.</li> <li>- Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке;</li> <li>- Совершенствование техники передачи мяча.</li> </ul>
3	<b>Раздел 3 Специальная физическая подготовка</b>	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Действие без мяча;</li> <li>- Передвижение приставным шагом;</li> <li>- Ловля мяча от пола;</li> <li>- Техника передвижения приставными шагами;</li> <li>- Прыжки с толчком с двух ног;</li> <li>- Круговая тренировка;</li> <li>- Передача мяча двумя руками от груди;</li> <li>- Техника передвижения;</li> <li>- Бросок мяча двумя руками от груди;</li> <li>- Техника передвижения по площадке;</li> <li>- Ведение мяча в движении;</li> <li>- Способы ловли мяча;</li> <li>- Учебно-тренировочные игры</li> </ul>
4	<b>Раздел 4 Техническая подготовка</b>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Техника передвижения;</li> <li>- Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком;</li> <li>- Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке;</li> <li>- Совершенствование техники ловли и передачи мяча;</li> <li>- Выбор способа передачи в зависимости от расстояния;</li> <li>- Совершенствование тактических действий в нападении и защите;</li> <li>- Общая характеристика спортивной тренировки;</li> <li>- Взаимодействие двух игроков «подстраховка»;</li> <li>- Учебно-тренировочные игры;</li> <li>- Соревнования.</li> </ul>
5	<b>Раздел 5 Тактическая подготовка</b>	18	<p><u>Нападение:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Выход для получения мяча на свободное место;</li> <li>- Обманный выход для отвлечения защитника;</li> <li>- Розыгрыш мяча короткими передачами;</li> <li>- Атака кольца;</li> <li>- Наведение своего защитника на партнера;</li> </ul> <p><u>Защита:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Взаимодействие «Треугольник»;</li> <li>- Взаимодействие «Тройка». «Малая восьмерка»;</li> <li>- Противодействие получению мяча;</li> <li>- Противодействие выходу на свободное место;</li> <li>- Противодействие розыгрышу мяча;</li> <li>- Противодействие атаке кольца. – подстраховка;</li> <li>- Система личной защиты;</li> <li>- Соревнования.</li> </ul>
6	<b>Раздел 6 Игровая под- готовка</b>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Многократное выполнение технических приемов и тактических действий;</li> <li>- Чередование изученных технических приемов их способов</li> </ul>

			в различных сочетаниях; -Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола; -Товарищеские игры с командами соседних школ; -Итоговые контрольные игры
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	

**Планируемые предметные результаты освоения программы по направлению «Баскетбол»**

**К концу 2 года обучения учащиеся должны:**

- Расширить представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях.
- Научаться правильно распределять нагрузки в режиме дня.
- Улучшить свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам.
- Пополнить технико-тактический арсенал игры в баскетбол.
- Освоить разнообразную игровую практику.
- Научиться ловить мяч двумя руками при движении сбоку.
- Научиться ловить мяч двумя руками в прыжке.
- Освоить передачу мяча двумя руками в движении (встречные).
- Освоить передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком).
- Научиться передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком).
- Будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание).
- Будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита, в движении.
- Будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией.
- В нападении получат навыки ставить заслон.
- Научиться в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока.
- Будут уметь защищаться системой личной защиты.
- Уметь обводить соперника с изменением высоты отскока.
- Уметь передавать мяч одной рукой (поступательные).
- Уметь обводить соперника с изменением направления.

## Календарный учебно-тематический план 2 год обучения «Баскетбол»

№ п/п	Тема урока	Дата проведения		Элементы содержания	Ожидаемые предметные и метапредметные результаты	Виды/формы оценивания	
		Недели	Фактическое число				
							1 гр.
<b>Раздел 1. Теоретическая подготовка (4 часа)</b>							
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения. Знакомство с программой по баскетболу.				ТБ от спортивной формы одежды до правил поведения в с/зале. Основные аспекты программы.	Формирование знаний о технике безопасности и ее роли в занятиях баскетболом.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
2	Изучение материала по баскетболу, понятия технической и тактической подготовки.				Повторение техники остановок прыжком в парах, тройках с использованием баскетбольного мяча.	Формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья; Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
3	Обсуждение выполнения упражнений на развитие физических качеств: (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).				Рассуждение о том, как развить определенное физическое качество	Формирование знаний о физических качествах, понятие физического качества. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
4	Обсуждение действий при групповых и командных действиях в нападении, групповых и командных действиях в защите.				Краткие теоретические сведения о взаимодействии игроков в нападении и защите.	Сформировать понятия о совместной работе в команде. Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Беседа, ответы на вопросы. Наблюдение, инструктаж
<b>Раздел 2. Общая физическая подготовка (16 часов)</b>							
5	Метание набивного мяча. Повороты вперед и назад. Учебная игра				Обучение метанию набивного мяча. Повторение: поворот в движении в тройках и в игровой ситуации.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Наблюдение, инструктаж
6	Передача мяча в парах. Ловля мяча в движении, в прыжке, при встречном движении				Краткие теоретические сведения, обучение и совершенствование ловли мяча на месте, в движении в парах, в тройках, в колоннах.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой и индивидуальной работы.	Наблюдение, инструктаж
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Ловля мяча при встречном и параллельном				Ловля мяча и передача двумя руками от груди, с отскоком от пола, в парах, в колоннах.	Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,	Беседа, ответы на вопросы.

	движении					о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;	
8	Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Учебная игра.				Знакомство с судейской жестикуляцией и терминологией в процессе игры.	Слушать и понимать речь других; Участвовать в коллективном обсуждении.	Беседа, ответы на вопросы.
9	Методика тренировки баскетболиста. Передачи от груди на месте и в движении.				Передачи от груди на месте в парах, тройках, в команде	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
10	Техническая подготовка баскетболиста. Передачи в стену, парами, встречные				Техническая подготовка-главная составляющая в подготовке баскетболиста. Передачи в стену двумя, одной, поочередно. Передачи в стену поточным способом.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работы. Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
11	Техника передвижений. Психологическая подготовка. Ведение на месте, в движении. Учебная игра.				Совершенствование техники передвижений. Психологический настрой игрока перед игрой. Ведение низкое, высокое, правой, левой, змейкой.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, учебная игра.
12	Круговая тренировка. Ведение с изменением направления, скорости, высоты.				Упражнения на выносливость в круговой тренировке. Скоростное ведение, ведение «челноком»	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
13	Выход для получения мяча на свободное место. Броски с двух шагов.				Выход для получения мяча: к кольцу-от кольца, к мячу-от мяча. Броски с двух шагов поточным способом	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
14	Товарищеская игра. Психологическая подготовка баскетболиста				Психологический настрой игрока перед игрой.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, учебная игра.
15	Броски двумя руками с места, слева, справа, с отскоком от щита				Работа в парах, тройках по кругу.	Сотрудничать с товарищами в ходе групповой или парной работе.	Наблюдение, инструктаж.
16	Броски в кольцо в движении.				Работа в парах, в тройках, поточ-	Способность преодолевать трудно-	Наблюдение,

	Учебная игра				ным способом, справа, слева от кольца.	сти, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.	инструктаж.
17	Работа над техникой двух шагов с места. Учебная игра 2*2				Работа поточным способом в колоннах, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
18	Обучение техники двух шагов в движении. Учебная игра 3*3				Работа поточным способом в колоннах, работа в тройках.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
19	Броски одной рукой от груди с двух шагов.				Работа на два кольца, справа, слева от кольца	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
20	Штрафной бросок. Учебная игра 4*4				Работа в парах по кругу, поточным способом на два кольца. Работа в четверках	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 часов)</b>							
21	Обманный выход для отвлечения защитника. Техника передвижений.				Работа в команде, выход через заклон.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
22	Противодействие получению мяча. Учебная игра 2*2				Личная защита, работа в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
23	Игра «10 передач». Техническая подготовка баскетболиста				Работа в команде, опека игрока, личная защита по всей площадке.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Наблюдение, инструктаж.
24	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра.				Работа в парах, в тройках, поточным способом, справа, слева	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное от-	Наблюдение, инструктаж, учеб-

	Контрольные испытания.				от кольца. Работа в команде.	ношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	ная игра. Контрольные нормативы.
25	Товарищеская игра.				Личная защита, расстановка по амплуа.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Контрольная игра
26	Розыгрыш мяча короткими передачами				Работа в тройках, передачи со сменной мест, взаимодействие в тройках	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
27	Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место				Личная защита, помощь товарищу, работа в команде	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
28	Атака кольца. Техническая подготовка. Учебная игра 3*3				Работа в тройках, передачи со сменной мест, взаимодействие в тройках.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
29	Обманный выход для отвлечения защитника. Упрощенная игра 4*4				Личная защита, помощь товарищу, работа в команде	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
30	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3				Работа в тройках, передачи со сменной мест, взаимодействие в тройках	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
31	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита				Работа в тройках, передачи со сменной мест.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
32	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции				Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
33	Противодействие выходу на свободное место. Броски с ближней дистанции				Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
34	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции				Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
35	Наведение своего защитника на партнера. Броски с дальней дистанции				Работа в парах, броски в тройках, поточным способом	Активно включаться в процесс по выполнению заданий; Учиться работать в паре, группе, выполнять различные роли.	Наблюдение, инструктаж.
36	Подстраховка игрока. Броски с ближней дистанции				Командные взаимодействия, броски справа, слева, с места, в движении.	Активно включаться в процесс по выполнению	Наблюдение, инструктаж.

						заданий; -Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	
37	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости				Взаимодействие в парах, тройках. Ведение по прямой, змейкой, зигзагом, правой, левой рукой.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
38	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления				Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение челноком.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
39	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком				Взаимодействие в команде, броски поточным методом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
40	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении				Работа в парах, тройках, броски в колоннах в движении	Учиться работать по определенному алгоритму;	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 4. Техническая подготовка (22 часов)</b>							
41	Атака кольца. Броски одной от плеча без отскока				Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
42	Броски одной от плеча с отскоком от щита				Личная защита, броски в тройках, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
43	Бросок в движении. Техника дальнего броска.				Бросок в движении с двух шагов, работа поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж.
44	Техника броска двумя от груди с двух шагов. Контрольные испытания.				Работа поточным способом. Работа на скорость в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий;	Наблюдение, инструктаж. Контрольные нормативы
45	Броски двумя в прыжке со средней дистанции.				Работа поточным способом. Работа в тройках	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
46	Передачи при встречном движении. Учебная игра.				Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
47	Передачи при параллельном движении.				Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.



48	Игра «10 передач». Техническая подготовка баскетболиста				Взаимодействие в команде, передачи с сопротивлением.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Наблюдение, инструктаж.
49	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра				Работа поточным способом в колоннах, взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
50	Товарищеская игра.				Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
51	Розыгрыш мяча короткими передачами				Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
52	Способы передачи мяча. Техника защиты.				Выбор способа передачи мяча, в зависимости от ситуации. Личная защита, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
53	Атака кольца. Техническая подготовка. Учебная игра 3*3				Броски с ближней, дальней дистанции.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
54	Обманный выход для отвлечения защитника. Упрощенная игра 4*4				Работа в команде, заслон.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
55	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3				Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
56	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита				Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
57	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
58	Противодействие выходу на свободное место. Броски с ближней дистанции				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
59	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции				Личная защита, броски с сопротивлением.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
60	Наведение своего защитника на				Работа в парах, тройках, броски в	Учиться работать по определенному	Наблюдение,

	партнера. Броски с дальней дистанции				тройках.	алгоритму.	инструктаж.
61	Подстраховка игрока. Броски с ближней дистанции				Взаимодействие в команде, броски поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
62	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости				Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 5. Тактическая подготовка (18 часов)</b>							
63	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления				Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
64	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком. Контрольные испытания				Взаимодействие в команде, броски справа, слева от кольца.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж. Контрольные нормативы
65	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении				Работа в парах, тройках, броски в колоннах.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
66	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока				Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
67	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
68	Противодействие выходу на свободное место. Бросок в движении.				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
69	Противодействие розыгрышу мяча. Броски двумя от груди с двух шагов.				Личная защита, броски во встречных колоннах на одно кольцо.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
70	Противодействие атаке кольца. Броски двумя в прыжке.				Личная защита, броски поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
71	Подстраховка игрока. Передачи при встречном движении				Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
72	Система личной защиты. Передачи при параллельном движении.				Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.

						Выражать творческое отношение к выполнению заданий	
73	Контрольная двусторонняя игра. Тактическая подготовка.				Взаимодействие в команде	Определять и формировать цель деятельности с помощью учителя. Выражать творческое отношение к выполнению заданий. Адекватно воспринимать оценку учителя	Контрольная игра
74	Игра «10 передач». Тактическая подготовка баскетболиста				Взаимодействие в команде, передачи с сопротивлением.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Наблюдение, инструктаж.
75	Броски в кольцо с двух шагов. Учебная игра				Работа поточным способом в колоннах, взаимодействие в команде.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
76	Товарищеская игра. Тактическая подготовка.				Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
77	Тактическая подготовка. Розыгрыш мяча короткими передачами				Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
78	Тактика защиты. Противодействие выходу на свободное место				Личная защита, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
79	Атака кольца. Учебная игра 3*3				Броски с ближней, дальней дистанции. Взаимодействие в тройках.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
80	Обманный выход для отвлечения защитника. Упрощенная игра 4*4				Работа в команде, заслон.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
<b>Раздел 6. Игровая подготовка (22 часов)</b>							
81	Розыгрыш мяча короткими передачами. Учебная игра 3*3				Работа в команде, в тройках, парах.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
82	Атака кольца быстрым прорывом. Личная защита				Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест	Активно включаться в процесс по выполнению	Наблюдение, инструктаж.

						заданий.	
83	Противодействие получению мяча. Броски по кольцу со средней дистанции. Двусторонняя игра.				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
84	Противодействие выходу на свободное место. Броски с ближней дистанции				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
85	Противодействие розыгрышу мяча. Броски с дальней дистанции				Личная защита, броски с сопротивлением.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
86	Наведение своего защитника на партнера. Броски с дальней дистанции				Работа в парах, тройках, броски в тройках с сопротивлением.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
87	Подстраховка игрока. Броски с ближней дистанции				Взаимодействие в команде, броски поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
88	Розыгрыш мяча короткими передачами. Ведение мяча с изменением скорости				Взаимодействие в тройках, передачи со сменой мест. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
89	Атака кольца. Ведение мяча с изменением направления.				Броски с ближней, дальней дистанции. Ведение по прямой, змейкой, челноком.	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
90	Передай мяч и выходи. Броски двумя от груди с отскоком				Взаимодействие в команде, броски справа, слева от кольца.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
91	Наведение своего защитника на партнера. Броски двумя от груди в движении.				Работа в парах, тройках, броски в колоннах.	Учиться работать по определенному алгоритму.	Наблюдение, инструктаж.
92	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока				Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
93	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
94	Противодействие выходу на свободное место. Бросок в движении				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
95	Противодействие розыгрышу мяча. Броски двумя от груди с двух шагов.				Личная защита, броски во встречных колоннах на одно кольцо.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.

96	Противодействие атаке кольца. Броски двумя в прыжке.				Личная защита, поточным способом.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
97	Подстраховка игрока. Передачи при встречном движении				Взаимодействие в команде, передачи поточным способом.	Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
98	Система личной защиты. Передачи при параллельном движении.				Взаимодействие в команде, передачи в парах.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий. Выражать творческое отношение к выполнению заданий	Наблюдение, инструктаж.
99	Товарищеская игра.				Взаимодействие в команде	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра
100	Атака кольца. Система личной защиты. Броски одной от плеча без отскока				Броски с ближней, дальней дистанции. Работа в парах 1x1	Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Наблюдение, инструктаж.
101	Противодействие получению мяча. Броски одной от плеча с отскоком от щита				Личная защита, броски поточным способом, индивидуальная работа.	Активно включаться в процесс по выполнению заданий.	Наблюдение, инструктаж.
102	Итоговое занятие. Двухсторонние контрольные игры. Контрольные испытания.				Взаимодействие в команде.	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой деятельности, соблюдать правила игры и соревнований	Контрольная игра. Контрольные нормативы
	<b>Итого 102 часов</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

### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	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 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

### 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

## Список литературы

- **Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

- **Литература, рекомендуемая для детей и родителей по данной программе**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

**Протокол результатов проведения итоговой аттестации обучающихся по ДОП  
20 \_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ учебный год**

Направление:

Название ДОП:

Форма проведения итогов реализации программы:

ФИО педагога:

Группа:

**Таблица. Анализ проведения итоговой аттестации**

<b>№</b>	<b>ФИ обучающегося</b>	<b>Участие в итоговой аттестации</b>	<b>Результат (зачет/незачет)</b>	<b>Поощрения (сертификат, грамота, диплом)</b>
1				
2				
3				
4				

Вывод: