

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная
школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов

ПРИНЯТА
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 9
от 28 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ СОШ №32
№ 171а-о от «30» августа 2024 г.
введена в действие с 01.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

спортивной направленности

«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 15-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Виленский Александр Андреевич,
педагог дополнительного образования

Екатеринбург, 2024

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ	страница
1. Содержание программы	2
2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ	3
2.1. Пояснительная записка	3
2.2. Цель и задачи программы	5
2.3. Содержание программы	6
2.3.1. Учебный план за весь период обучения по программе	6
2.3.2. Содержание учебного плана по годам обучения	7
1 год обучения	7
2 год обучения	10
2.4. Планируемые результаты	14
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	17
3.1. Условия реализации программы	17
3.1.1. Материально-техническое обеспечение	17
3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	17
4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	18
Приложение 1. Календарный учебный график	20

2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

2.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» разработана для системы дополнительного образования школы и ориентирует деятельность обучающихся на сохранение здоровья, обеспечение эмоционального благополучия, укрепление психического здоровья, развитие двигательных качеств и способностей.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196;

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

6. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

7. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 г. № 186 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

8. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАОУ СОШ №32 с углубленным изучением отдельных предметов.

В современных условиях перед подрастающим поколением стоят серьезные задачи по самоопределению, самоутверждению в обществе, получению необходимых знаний и навыков, позволяющих достойно реализовать свой потенциал и занять соответствующее место в обществе.

Одним из действенных средств, которое позволяет решить эти задачи, являются систематические занятия физической культурой и спортом, тем более, это направление человеческой деятельности в настоящий момент является особенно востребованным. В деле воспитания и оздоровления подростков определенное место занимает организация и популяризация игровых видов спорта.

Баскетбол занимает видное место в системе физического воспитания, является прекрасным средством улучшения и развития здоровья, повышения работоспособности и решения воспитательно-образовательных задач. Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - вид спорта, сочетающий в себе физические нагрузки и развитие логического мышления. Также баскетбол развивает личностные качества воспитанников, учит настойчивости, целеустремлённости, собранности, взаимопониманию.

Реализация программы «Баскетбол» направлена на совершенствование (а точнее, на «совершенство») умственного и физического развития, укрепление здоровья, приобщение обучающихся к культурным ценностям, которые могут быть отнесены не только к данному виду деятельности человека.

Педагогическая целесообразность данной общеразвивающей программы заключается в том, что у занимающихся, благодаря занятиям баскетболом, воспитываются волевые качества, взаимовыручка, культура поведения и т.д.

Актуальность.

Актуальность программы состоит в том, что она отражает, с одной стороны ожидания и устремления детей к «настоящим» (не виртуальным) формам жизни, где они могут почувствовать не только пределы своих интеллектуальных, социально-возрастных и физических возможностей, но, самое главное, могут правильно воспринимать границы личной ответственности за свои действия и возникающие (реальные) риски для жизни и здоровья, с другой стороны, она (программа) является ответом на развитие актуальных и востребованных в молодежной среде видов спорта.

Данная программа комплексная, она содержит не отдельные виды физической подготовки, а в комплексе сочетает в себе общую физическую подготовку, специальную подготовку по баскетболу. Программа создает условия для приобретения практических навыков, вследствие этого расширяется социальный опыт детей, происходит становление социально-активной гражданской личности.

Практические и теоретические занятия интегрированы, что способствует лучшему усвоению материала (от теории к практике, от практики к теории).

Программа «Баскетбол» рассчитана на обучающихся возраста 13 - 17 лет. Срок освоения программы - 2 года.

Занятия проводятся:

С группой наполняемостью 10-18 человек.

Первый год обучения: 1 раз в неделю 1,5 часа, общее количество часов -54;

Второй год обучения: 1 раз в неделю 1,5 часа, общее количество часов -54.

Всего за 2 года обучения – 108 часов.

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы:

Первый год обучения – стартовый уровень - предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, подвижные игры.

Второй год обучения - базовый уровень, предусматривает развитие физических качеств в общем плане и с учётом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (тактика защиты и нападения).

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий. Вид группы: постоянного состава, набор и формирование осуществляется без вступительных испытаний на протяжении всего учебного года.

2.2.Цель и задачи программы.

Целью является выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи программы:

1. образовательные

- развивать навыки игры в баскетбол;
- расширить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины, физической культуры и спорта;

- обучать учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физической культурой;
- укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность;

2. развивающие

- обеспечивать поддержку одаренных детей;
- выработать у обучающихся мотивационно - целевые установки на дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- развивать и совершенствовать физические качества, поддержания их на высоком уровне на протяжении всех лет обучения;

3. воспитательные

- воспитывать волевые и нравственные качества обучающихся;
- осуществлять профилактику вредных привычек и правонарушений.

2.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.3.1. Учебный план за весь период обучения по программе

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	Количество часов за год			
		1 год	Форма аттестации/ контроля	2 год	Форма аттестации/ контроля
1.	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий	2	Наблюдение, фронтальный опрос	2	Наблюдение, фронтальный опрос
2.	Общефизическая подготовка	9	Наблюдение	9	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	36	Наблюдение	30	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	6	Наблюдение	12	Наблюдение
5.	Организация и проведение игр и игровых заданий	1	Наблюдение	1	Наблюдение
ИТОГО:		54		54	

**2.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.
ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

Цель первого года обучения: мотивация обучающихся к занятиям баскетболом.

Задачи:

- Дать представление о безопасном поведении во время занятий и игровых действий;
- Научить технике ведения, передач, броска;
- Сформировать правильное представление о стойке игрока и передвижении по площадке;
- Научить простейшим взаимодействиям в парах, тройках.
- Дать представление о правилах игры, судействе;
- Развивать физические качества: быстроту, силу, гибкость.
-

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Первый год обучения**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
I. Теоретические знания		4	4		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		
2.	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале.	1	1		Наблюдение, фронтальный опрос
3.	Правила безопасности при ловле и передаче мяча	1		1	Наблюдение
4.	Правила безопасности во время игры	1	1		
II. Общефизическая подготовка		8		8	
5.	Развитие скоростно-силовых качеств	6		6	Наблюдение
6.	Развитие выносливости	2		2	Наблюдение
III. Техническая подготовка		36		36	
7.	Стойка, перемещения, остановки, повороты.	4		4	Наблюдение

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
8.	Ведение мяча	10		10	Наблюдение
9.	Передачи мяча	8		8	Наблюдение
10.	Бросок	14		14	Наблюдение
IV. Тактическая подготовка		4		4	
11.	Позиционное нападение	2		2	Наблюдение
12.	Игра в защите	2		2	Наблюдение
V. Организация и проведение игр и игровых заданий		2		2	
13.	Учебная игра	2		2	Наблюдение
ИТОГО:		54	4	50	

Содержание программы первого года обучения

Раздел 1. Теоретические знания

1. Физическая культура и спорт в России.

Теория

Сообщение о развитии физической культуры и спорта в России. Развитие баскетбола в СССР и России.

Ответы на вопросы о российском и международном баскетболе.

2. Правила безопасности.

Теория

Безопасное поведение на тренировках, во время подвижных и учебных игр, во время соревнований.

Правила безопасности при ловле и передаче мяча.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

3. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория

Объяснение техники и особенностей выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений на растягивание. Прыжковые упражнения на скакалке, через препятствие, с отягощением.

Ускорения, челночный бег.

4. Развитие выносливости.

Теория

Особенности правильного выполнения заданий.

Практика

Упражнения без мяча и с мячом, на месте и в движении в течение длительного времени. Равномерный длительный бег. Специальные упражнения в стойке баскетболиста.

Раздел 3. Техническая подготовка

5. Стойка, перемещения, остановки, повороты.

Теория

Правильное выполнение высокой, средней и низкой стоек.

Работа рук. Остановка без пробежки.

Практика

Перемещения в стойке вперед, назад, вправо, влево. Выполнение остановки, поворотов на месте с мячом.

6. Ведение мяча.

Теория

Ведение с обводкой препятствий, с простейшими финтами, переводами мяча перед собой, под ногой.

Практика

Ведение мяча на месте и в движении в высокой, низкой стойках. Ведение с обводкой препятствий, с простейшими финтами, переводами мяча перед собой, под ногой. Ведение с пассивным сопротивлением.

7. Передачи мяча.

Теория

Положение кистей рук при передаче и приеме мяча.

Практика

Выполнение передачи и ловли мяча на месте и в движении, из разных положений, двумя и одной. Передачи в двойках, тройках на месте и в движении. Передачи с сопротивлением.

8.

Бросок.

Теория

Работа тела при выполнении броска. Особенности работы кисти бросающей руки.

Практика

Выполнение броска одной от плеча, от головы. Имитация броска без мяча. Индивидуальные упражнения с мячом на месте. Броски в корзину с ближней и средней дистанции, с отскоком от щита и чисто в кольцо.

Броски в движении в два шага и в прыжке после остановки.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

9. Позиционное нападение.

Теория

Что такое позиционное нападение. Действия игроков в зоне соперника.

Практика

Передачи мяча со сменой мест с пассивным сопротивлением защитников.

10. Игра в защите.

Теория

Положение защитника относительно нападающего, играющего с мячом и без мяча.

Практика

Зонная защита: сохранение позиций в защите. Персональная защита: не терять «своего» в игре.

Раздел 5. Организация и проведение игр и игровых заданий

11 Учебная игра.

Теория.

Объяснение основных правил игры, игровых нюансов.

Практика

Проведение эстафет, подвижных игр и игр с заданиями по упрощенным правилам баскетбола.

Обучающиеся, под руководством тренера, принимают участие в судействе, подведении итогов и мониторинге игроков, их командных защитных и атакующих действий.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель второго года обучения: совершенствовать физическую, техническую и тактическую подготовку обучающихся. Создать сборную лицеза и резерв сборной для участия в соревнованиях района и города. Продолжить мотивировать обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

- Дать представление о безопасном поведении во время соревнований;
- Совершенствовать технические умения обучающихся;
- Научить тактическим действиям в нападении и защите;
- Дать представление о правилах игры, судействе;
- Воспитывать волевые и нравственные качества обучающихся;
- Развивать физические качества: быстроту, силу, гибкость.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Второй год обучения

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
II. Теоретические знания		4	4		
14.	Физическая культура и спорт в России	1	1		
15.	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале.	1	1		Наблюдение, фронтальный опрос
16.	Правила безопасности при ловле и передаче мяча	1		1	Наблюдение
17.	Правила безопасности во время игры	1	1		
II. Общефизическая подготовка		8		8	
18.	Развитие скоростно-силовых качеств	6		6	Наблюдение
19.	Развитие выносливости	2		2	Наблюдение
III. Техническая подготовка		28		28	
20.	Стойка, перемещения, остановки, повороты.	2		2	Наблюдение
21.	Ведение мяча	8		8	Наблюдение
22.	Передачи мяча	8		8	Наблюдение
23.	Бросок	10		10	Наблюдение
IV. Тактическая подготовка		12		12	
24.	Нападение	4		4	Наблюдение
25.	Игра в защите	8		8	Наблюдение
V. Организация и проведение игр и игровых заданий		2		2	
26.	Учебная игра	2		2	Наблюдение

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
ИТОГО:		54	4	50	

Содержание программы второго года обучения

Раздел 1. Теоретические знания

11. Физическая культура и спорт в России.

Теория

Сообщение о развитии физической культуры и спорта в России. Развитие баскетбола в СССР и России.

Ответы на вопросы о российском и международном баскетболе.

12. Правила безопасности.

Теория

Безопасное поведение на тренировках, во время подвижных и учебных игр, во время соревнований.

Правила безопасности при ловле и передаче мяча.

Раздел 2. Общефизическая подготовка

13. Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория

Обратить внимание на ключевые моменты выполнения упражнений.

Практика

Выполнение упражнений на растягивание. Прыжковые упражнения на скакалке, через препятствие, с отягощением.

Ускорения, челночный бег.

14. Развитие выносливости.

Теория

Обратить внимание на ключевые моменты выполнения упражнений.

Практика

Упражнения без мяча и с мячом, на месте и в движении в течение длительного времени. Равномерный длительный бег. Специальные упражнения в стойке баскетболиста, упражнения с мячом.

Тема 3. Техническая подготовка

15. Стойка, перемещения, остановки, повороты.

Теория

Правильное выполнение высокой, средней и низкой стоек. Перемещения в стойке вперед, назад, вправо, влево. Работа рук. Работа ног. Работа туловища. Остановка без пробежки. Выполнение поворотов на месте с мячом.

Практика

Перемещения в стоке вперед, назад, вправо, влево. Работа рук. Работа ног. Работа туловища. Остановка без пробежки. Выполнение поворотов на месте с мячом.

16. Ведение мяча.

Теория

Особенности ведение мяча на месте и в движении в высокой, низкой стойках. Ведение с обводкой препятствий, с простейшими финтами, переводами мяча перед собой, под ногой, за спиной, с поворотом. Обманные движения. Ведение с пассивным сопротивлением.

Практика

Ведение мяча на месте и в движении в высокой, низкой стойках. Ведение с обводкой препятствий, с простейшими финтами, переводами мяча перед собой, под ногой, за спиной, с поворотом. Обманные движения. Ведение с пассивным сопротивлением.

17. Передачи мяча.

Теория

Правильное выполнение передачи и ловли мяча на месте и в движении, из разных положений, двумя и одной. Передачи в двойках, тройках на месте и в движении. Передачи с сопротивлением. Длинная передача.

Практика

Выполнение передачи и ловли мяча на месте и в движении, из разных положений, двумя и одной. Передачи в двойках, тройках на месте и в движении. Передачи с сопротивлением. Длинная передача.

18. Бросок

Теория

Техника движения кисти при броске.

Практика

Выполнение броска одной от плеча, от головы. Бросок крюком правой и левой. Ложный бросок. Имитация броска без мяча. Индивидуальные упражнения с мячом на месте. Броски в корзину с ближней и средней дистанции, с отскоком от щита и чисто в кольцо. Штрафной бросок. Трехочковый бросок.

Броски в движении в два шага и в прыжке после остановки. Броски с разных точек.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

19. Нападение.

Теория

Особенности применения быстрого отрыва, постановки заслона. Действия игроков при выполнении комбинаций.

Практика

Передачи мяча со сменой мест с пассивным сопротивлением защитников.
Позиционное нападение. Быстрый отрыв. Заслон. Простейшие комбинации.

20. Игра в защите.

Теория

Действия игрока при зонной и персональной защите. Переход от персональной к зонной защите и обратно.

Практика

Зонная защита. Разновидности зонной защиты. Персональная защита. Личный прессинг по всему полю

Раздел 5. Организация и проведение игр и игровых заданий

11 Учебная игра.

Теория

Повторение правил игры, нюансов судейства, судейские жесты. Ведение статистики игры.

Практика

Судейство тренировочных игр.

Обучающиеся, под руководством тренера. принимают участие в судействе, подведении итогов и мониторинге игроков, их командных защитных и атакующих действий.

2.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Ожидаемые результаты по окончании первого года обучения.

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила игры;
- технику и тактику игры в баскетбол;
- строевые команды;

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и

проведении соревнований;

- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите: освоить техники перемещений, стоек в нападении и в защите; технику передач; ведения мяча.
- работать с книгой спортивной направленности.

Двигательные умения, навыки и способности: уметь играть в баскетбол (по упрощенным правилам).

Техническая подготовленность.

№	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	20 попаданий
2.	Ведение мяча без ошибки на скорость	10 X 18 м – 55 сек.
3.	Ведение правой и левой	-

Требования к уровню физической подготовки первого года обучения

№	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,2
2.	Бег 30м, 6х5 (с)	12,5	12,0
3.	Бег 92м, с изменением направления	32,7	31,0
4.	Прыжок в длину с места (см)	145	190
5.	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6.	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)	35	40
7.	Метание набивного мяча (1кг) из-за головы двумя руками (м): сидя,	3,5	4,0
	стоя	5,0	7,0
	в прыжке с места	5,5	6,0

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки.
- правила игры;
- технику и тактику игры; строевые команды;
- методику судейства учебно-тренировочных игр; общие рекомендации к созданию презентаций.

Уметь:

- выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите; освоить техники перемещений;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
- уметь играть по основным правилам игры;
- овладеть понятиями терминологии и жестикуляции.

Требования к уровню физической подготовки 2 года обучения.

№	Содержание требований	Девочки	Мальчики
1.	Становая сила, кг	60	80
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,0	4,9
3.	Бег 30 м (6х5)	11,9	11,2
4.	Бег 92 м «елочка» (с)	30,0	28,0
5.	Прыжок в длину с места (см)	180	215
6.	Прыжок вверх, отталкиваясь двумя ногами с разбега (см)	35	45
7.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками:		
	сидя (м)	5,0	6,0
	в прыжке с места (м)	7,5	9,5

Техническая подготовленность.

№	Содержание требований	Количественный показатель
1.	Бросок с ближней дистанции за 1 мин.	30 попаданий
2.	Ведение мяча без ошибки на скорость	10 X 18 м – 45 сек.
3.	Ведение правой и левой с финтами	-
4.	Штрафной бросок (10 бросков)	6 попаданий
5.	3-х очковый бросок (10 бросков)	3

Личностными результатами изучения курса являются:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказывание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО - ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1. Условия реализации программы

3.1.1. Материально – техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАОУ СОШ № 32, баскетбольная площадка на стадионе школы.

Спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - 15 шт.
- перекладины для подтягивания в висе – 8 штук
- гимнастические маты - 8 шт.
- гантели – 15 шт.
- баскетбольные щиты – 4 шт.
- конусы ограничительные – 15 шт.
- секундомер – 2 шт.
- скакалки – 15 шт.

– гири 8-10 кг – 2 шт.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5-7 штук

гимнастическая стенка – 15 пролетов

3.2. Формы аттестации и контроля

Виды и формы контроля планируемых результатов

Виды контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале учебного года	Определить начальный уровень физической подготовки	наблюдение
Текущий	В течение всего учебного года	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	наблюдение
Промежуточный	По окончании модуля	Определить уровень овладения техникой двигательных умений	наблюдение
Итоговый	В конце учебного года	Определить уровень физической подготовки	наблюдение

Подведение итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы происходит в соревновательной форме. В результате реализации программы обучающиеся за 2 года должны овладеть основными действиями и приемами игры, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры.

В начале и конце учебного года проводятся контрольные занятия, цель которых учет двигательных навыков, умений детей в усвоении программного материала по развитию двигательных действий.

Результативность освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» отслеживается по итогам наблюдения уровня физической подготовленности обучающихся, а также в ходе соревнований, турниров, спортивных праздников.

4. Учебно-методическая литература

1. Баскетбол. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. М, Советский спорт, 2009,- 100 стр.
2. Баскетбол – навыки и упражнения: пер. с англ./Джерри В. Краузе – М.: АСТ: Астрель, 2006. – 211с.
3. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов - М, 2004г.
4. Настольная книга учителя физической культуры/ Под ред. Л. Б. Кофмана.- М., 1998.
5. Железняк Ю.Д., Кунянский В.А. У истоков мастерства - М., 1998.

Интернет ресурсы

1. Техническая подготовка баскетболиста. https://youtu.be/w01Z4ax_1p4 ,
<https://youtu.be/O8EayE1VKQk>
2. Общефизическая подготовка баскетболиста.
https://vk.com/video148349757_166126459

**Календарный учебный график
Первый год обучения**

54 часа, 1,5 часа 1 раз в неделю

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале	1,5	беседа	Наблюдение
	№2	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№3	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№4	Ведение с обводкой. Бросок одной с ближней дистанции.	1,5	комбинированная	Наблюдение
октябрь	№5	Взаимодействие в парах. Передачи и ловля мяча.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№6	Правила безопасного поведения на тренировке. Передачи и ловля.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№7	Правила соревнований. Ведение мяча на месте.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№8	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1,5	комбинированная	
ноябрь	№9	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№10	Индивидуальные упражнения с мячами. П/и.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№11	Общефизическая подготовка. Развитие быстроты.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№12	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, повороты. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Выбор места на подборе.	1,5	комбинированная	Наблюдение
декабрь	№13	ОРУ со скакалками. Игра по упрощенным правилам.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№14	Проход с финтом.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№15	.Бросок в прыжке.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№16	Выбор места в нападении, выход на мяч. Баскетбольный снайпер.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
январь	№17	Штрафной бросок. Ведение с поворотом.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№18	Штрафной. Накрывание.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№19	Штрафной. Ложный бросок, ложный проход. Личная защита. Бросок одной. Ведение с обводкой.	1,5	комбинированная	Наблюдение
февраль	№20	ОРУ с мячами Передачи и ловля на месте и в движении. Бросок одной.	3	комбинированная	Наблюдение
	№21	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№22	Правила безопасности во время игры.	1,5	комбинированная	
	№23	Прыжковые упражнения. Накрывание	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№24	Ложный бросок, ложный проход. Личная защита.	1,5	комбинированная	Наблюдение
март	№25	Бросок одной. Передачи в тройках на месте и в движении.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№26	Эстафеты с мячами. Конкурсы с мячами.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№27	Подвижные игры с мячами, бросковые упражнения.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№28	Учебная игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение
апрель	№29	Бросок одной с ближней дистанции. Игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№30	Ведение, остановка, бросок. Игра	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№31	Соревнования по броскам с разных точек.	1,5 1,5	комбинированная	Наблюдение
	№32 –	Передачи мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением.	1,5	комбинированная	Наблюдение
май	№33	Игра «отдал-вышел».	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№34	Конкурсы по технике баскетбола.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№35	Позиционное нападение.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№36	Тактика игры в нападении.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Календарный учебный график

Второй год обучения

54 часа, 1,5 часа 1 раза в неделю

Время и место проведения занятий указаны в расписании, утвержденном приказом директора.

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале. Физическая культура и спорт в России. Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1,5	беседа комбинированная	Наблюдение
	№2	Ведение с обводкой. Бросок одной с ближней дистанции.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№3	Взаимодействие в парах. Передачи и ловля мяча. Ведение с сопротивлением.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№4	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной. Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1,5	комбинированная	Наблюдение
октябрь	№5	Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. П/и. Общefизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№6	Индивидуальные упражнения с мячами. П/и. Ведение мяча с обводкой препятствий. П/и.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№7	Общефизическая подготовка. Развитие быстроты. Перемещения, остановки в два шага и прыжком, повороты. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Выбор места на подборе.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№8	Передачи двумя, одной. Проход с финтом. Прыжковые упражнения. Держание игрока без мяча.	1,5	комбинированная	Наблюдение
ноябрь	№9	Проход с ведением после финта. Штрафной. Выбор места в нападении. Ложный проход, ложный бросок.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№10	Правила безопасности во время игры в баскетбол. Учебная игра. Ведение с изменением высоты отскока. Выбор места при подборе.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№11	Высокое и среднее ведение с изменением скорости. Бросок после ведения. Штрафной бросок. Ведение с	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		поворотом.			
	№12	Штрафной. Накрывание. Финты при броске с места, при проходе.	1,5	комбинированная	Наблюдение
декабрь	№13	Бросок одной. Ведение с обводкой. ОРУ с мячами	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№14	Общеспортивная подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила безопасности во время игры.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№15	Финты, бросок с места, при проходе с ведением. Ложный бросок, ложный проход. Личная защита.	1,5	комбинированная комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№16	Бросок одной. Передачи в тройках на месте и в движении. Передачи и ловля мяча, «Десять передач».	1,5	комбинированная	Наблюдение
январь	№17	Конкурсы с мячами. Подвижные игры с мячами, бросковые упражнения.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№18	Учебная игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		ОРУ. Упражнения на выносливость.			
	№19	Бросок одной с отскоком от щита. Игра. Ведение, остановка, бросок. Игра	1,5	комбинированная	Наблюдение
февраль	№20	Соревнования по броскам с разных точек. Позиционное нападение. Игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№21	Передачи в тройках с броском. Бросок одной. Игра. Игра «отдал-вышел».	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№22	Конкурсы по технике баскетбола.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№23	Тактика игры в защите.	1,5	комбинированная	Наблюдение
март	№24	Выбор места в нападении, выход на получение мяча. Развитие силовых качеств. Ведение на месте и в движении с финтами.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№25	Стрит-бол.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		Развитие выносливости. Ведение с обводкой.			
	№26	Соревнования «Баскетбольный снайпер» Учебная игра.	1,5	Комбинированная	Наблюдение
	№27	Трехочковый бросок. Учебная игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение
апрель	№28	Штрафной бросок. Игра. ОФП. Развитие силовых качеств.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№29	Экспресс - тесты.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№30	Упражнения в тройках. Игра. Тактика в защите. Игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№31	Зонная защита. Учебная игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение
май	№32	Упражнения в бросках Соревнование по броскам.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№33	Соревнования по стрит-болу Соревнования по стрит-болу	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№34	Персональная защита. Игра. Индивидуальные упражнения с мячом	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№35	соревнования по броскам Товарищеская встреча	1,5	комбинированная	Наблюдение беседа
	№ 36	Учебная игра.	1,5	комбинированная	