

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИДРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор
_____ Т.И.Кинякина
приказ 106/2-2024 от
02.09.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый
Возраст обучающихся: 11-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Корнетов Дмитрий Иванович
педагог дополнительного образования

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);
- 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 г. №196»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. В

процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и спортивной игрой, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, лидерские качества. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная.

Новизна заключается в том, что учащиеся помимо приобретенных навыков игры в баскетбол, получают соревновательный опыт, а также возможность использования специальных упражнений, освоенных в ходе обучения для смежных игровых видов.

Актуальность программы заключается в том, что программа отвечает интересам детей, т.к баскетбол включен в школьную спортивную лигу и ребятам предстоит соревновательная деятельность.

Отличительная особенность данной программы заключается в том, что с ее помощью учащиеся с разным уровнем общего физического развития получают возможность к повышению этого уровня и приобретения специального уровня физической подготовки в игре баскетбол.

Данная программа адаптирована под материально-техническую базу школы. Занятия проводятся в спортивном зале, а при хороших погодных условиях на уличной спортивной площадке, что вносит разнообразие в учебный процесс и позволит вовлечь ребят в самостоятельную игровую деятельности в летний период.

Адресат программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана для детей в возрасте от 10 до 16 лет, группа комплектуется из всех желающих заниматься по программе спортивно-оздоровительной направленности, не имеющие никаких противопоказаний по состоянию здоровья. Минимальная наполняемость учебной группы 10, максимальная - 15 человек.

Объем и сроки реализации программы: Общий срок реализации программы 1 год. Общее количество часов по программе - 144 часов.

Форма обучения: очная

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по два часа. Всего 144 часа.

Цели и задачи программы

Цель: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в

соответствии с правилами баскетбола;

- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

Учебный план

№ п/п.	Название раздела, темы	Кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
1	Техника безопасности. Вводный курс	3	3	-	Опрос
2	Техническая подготовка	58	4	54	Выполнение упражнений
3	Тактическая подготовка	30	2	28	Выполнение упражнений
4	Физическая подготовка (ОФП и СФП)	41		41	Выполнение упражнений
5	Тренировочные игры	6		6	Игра
6	Участие в спортивных мероприятиях	6		6	Игра
	Итого часов	144	9	135	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности. (3 ч)

Введение в программу. Правила техники безопасности.

Теория. Организационные вопросы. Знакомство с местом проведения занятий и инвентарем необходимым для занятий.

Физическая культура и спорт в России.

Теория. Понятия «физическая культура». Физическая

культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Теория. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий баскетболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд баскетболистов на соревнованиях. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Теория. Понятия о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. ЖЕЛ. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата и особенности пищеварения при мышечной работе. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Утренняя гимнастика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Профилактика заболеваемости и профилактика травматизма в спорте.

Теория. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Травматизм при занятиях баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь и транспортировка пострадавшего. Причины заболеваний у спортсменов. Причины и профилактика инфекции и пути их распространения. Предупреждения инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания.

2.Техническая подготовка.(58 ч)

Техника передвижения.

Теория. Техника передвижения баскетболистов.

Практика. Прыжки толчком двух и одной ног. Остановка прыжком и двумя шагами. Повороты вперед и назад.

Техника ловли мяча.

Теория. Техника выполнения ловли мяча.

Практика. Ловля мяча одной и двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении при движении сбоку.

Техника передачи мяча.

Теория. Техника выполнения передач мяча.

Практика. Передача мяча одной и двумя руками сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, на одном уровне, при сопровождающем движении, от головы, сбоку (с отскоком).

Техника ведения мяча.

Теория. Техника ведения баскетбольного мяча.

Практика. Ведение мяча с высоким и низким отскоком, со зрительным контролем и без, на месте, по прямой, по дуге, по кругу и зигзагом.

Техника обводки соперника.

Теория. Техника выполнения обводки соперника и применение ее в игре.

Практика. Обводка соперника с изменением высоты отскока, направлением, скорости, с проводом и переводом мяча, с переводом под ногой и за спиной.

Техника бросков мяча.

Теория. Техника выполнения бросков. Система оценивания попаданий в баскетболе.

Практика. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту и параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, сверху вниз, добивание, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, дальние, средние, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

3.Тактическая подготовка.(30 ч)

Тактика игры в защите.

Теория. Тактика игры в защите. Роль игроков в защите. Действия игроков в зонной и личной защите. Важность и особенности игры в защите.

Практика. Противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаки корзины, подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча, против тройки, против сдвоенного заслона, против наведения на двух, система личной защиты, система зонной защиты, система личного прессинга, игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Тактика игры в нападении.

Теория. Тактика игры в нападении. Роль игроков в нападении. Основные комбинации игры в нападении.

Практика. Выход для получения и овладения мячом, розыгрыш мяча, атака корзины, заслон, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков, система быстрого прорыва, система эшелонированного прорыва, система нападения через центрального, система нападения без центрального, игра в численном большинстве и большинстве.

4. Физическая подготовка (ОФП и СФП). (41 ч)

4.1. Упражнения для развития силы.

Практика. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивания, отжимания, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывания груза. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты.

Практика. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью.

Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости.

Практика. Общеразвивающие упражнения с большой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различным положением гимнастической палки. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу и песку с предельной скоростью. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками и метанием.

Упражнения для развития общей выносливости.

Практика. Бег равномерный и переменный на 500, 800, и 1000 м.

Кросс на дистанции 3 – 5 км.

Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин. до 1 ч.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: за партнером, за мячом. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на

количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м.).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Практика. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах и круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках, носки ног на месте. Из упора лежа подпрыгнуть, одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок. Упражнения для кистей рук с гантелями. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары то летящему мячу.

Упражнения для развития игровой ловкости.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после кувырков, поворотов, падения. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положения сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров лицом друг к другу, на расстоянии 2-3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика. Многократное повторение упражнений в беге, прыжках, технико-тактические упражнения с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка.

5.Тренировочные игры.(6 ч)

Практика. Тренировочные игры с заданием. Тренировочные игры без задания.

6.Участие в спортивных мероприятиях.(6 ч)

Практика. Участие в первенстве школы и первенстве района, товарищеские игры.

Планируемые результаты обучения:

Личностные:

- формирование лидерских качеств;
- проявление инициативы и любознательности в области спорта;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- навыки в изложении своих мыслей, давать оценку действиям;
- навыки взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

Предметные:

- знание расстановку игроков на поле и схемы перемещения;

- знание правил игры в баскетбол;
- знание правил игры в баскетбол 3x3;
- знание основ подготовки игры в баскетбол.
- выполнение ведения мяча.
- выполнение приёма и передачи мяча различными способами;
- выполнение броска мяча в кольцо;
- выполнение атаки на кольцо и его защита.

Метапредметные:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения.
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером преподавателем и сверстниками.
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	2024 - 2025	02.09.2024	30.05.2025	36	170	144	2 раза в неделю по 2 часа	17.12.2024 13.05.2025

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы: Спортивный зал, уличная спортивная площадка, ноутбук с выходом в Интернет, тематическая литература, спортивная форма, манишки, мячи баскетбольные №6, №7, мячи набивные 2-5 кг, мячи теннисные, конусы, обручи, скакалки, скамейки гимнастические, аптечка.

Информационное обеспечение: аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

Кадровое обеспечение: программа реализуется педагогом дополнительного образования, образование: среднее профессиональное, высшее педагогическое.

Учебно-методическое обеспечение программы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах; участие в соревнованиях; зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Методы воспитания:

- убеждение;
- пример;
- упражнение;
- поощрение;
- сотрудничество.

Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится **промежуточная** аттестация (до 17.12.2024г.) и обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, **итоговая** аттестация (до 13.05.2025г.) в форме соревнований.

Приём контрольных нормативов проводится в начале и конце года тренером-преподавателем.

6. Диагностические средства

По окончании года обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. **Участие в соревнованиях:**

Стартовый уровень

Первенство школы по баскетболу.

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядный, практический, игровой, репродуктивный.

Методы воспитания:

- убеждение;
- пример;
- упражнение;
- поощрение;
- сотрудничество.

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия: игра, практическое занятие, беседа.

Педагогические технологии: технология группового обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

I. Организационный момент:

- 1) Приветствие и проверка присутствующих;
- 2) Активация необходимых знаний (актуализация);
- 3) Мотивация и стимулирование деятельности обучающихся;
- 4) Целевая установка;
- 5) Сообщение темы занятия.

II. Основная часть

- 1) Теоретическая часть;
- 2) Практическая часть. (Основные вопросы темы, последовательность их изложения, методы и способы обучения, использование технических средств обучения (ТСО) и методических материалов по каждому пункту основной части занятия).

III. Подведение итогов занятия

- 1) Проверка первичного усвоения знаний;
- 2) Выводы по занятию (подведение итогов работы);
- 3) Рефлексия (закрепление знаний (в любой, предполагаемой педагогом, форме), анализ типичных ошибок);

IV. Рекомендации для самостоятельной работы

Дидактические материалы

При проведении занятий по программе используются следующие материалы дидактические материалы:

- схематические: плакаты, схемы;
- картины- и картинно-динамические: иллюстрации, фотоматериалы;
- звуковые: аудиозаписи;
- смешанные: видеозаписи, учебные кинофильмы;
- дидактические пособия: вопросы для устного опроса, практические задания, -игры.

Список литературы

Для педагога:

1. Башкин С.Ю. Уроки по баскетболу / С.Ю. Башкин. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 184 с.
2. Гомельский А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2010. - 160 с.
3. Чернов С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2016. - 919 с.
4. Гомельский А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва, 2016.
5. Гомельский А.Я. Как играть в баскетбол / А.Я. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015. - 288 с.
6. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2013.
7. Костикова Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт, 2014. - 176 с.
8. Пайе Б. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных / Б. Пайе. - М.:

Интернет ресурсы:

- <http://www.it-n.ru/>
- <http://www.bibliotekar.ru/>
- <http://www.openclass.ru/>
- <http://www.uchportal.ru>

Для обучающихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.: Просвещение. 2004.
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011.
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИДРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрено на заседании
методического совета
протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю:
Директор
_____ Т.И.Кинякина
Приказ 106/2-2024 от
02.09.2024 г.

Рабочая программа
на 2024– 2025 учебный год к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе « Баскетбол»

Составитель программы
*педагог дополнительного
образования*
Корнетов Дмитрий Иванович

Реализует программу:
Корнетов Дмитрий Иванович
педагог дополнительного
образования

с. Идринское, 2024 год

Пояснительная записка

1. Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Физкультурно-спортивная.

2. **Форма организации деятельности** – очная, групповая. Состав группы – постоянный.

3. **Год обучения** по дополнительной общеобразовательной программе: 2024-2025г.

4. **Особенности организации образовательного процесса** в 2024-2025 учебном году: занятия проходят на базе МБОУ Идринская СОШ, с. Идринское, ул. Октябрьская, 178.

Количество часов	Год обучения
	1
Количество часов в неделю	2
Количество учебных недель	36
Количество учебных часов по программе	144
Количество учебных часов согласно расписанию	144

5. **Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

6. Задачи:

Образовательные:

- обучение основам техники и тактики баскетбола;
- формирование навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола;

подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки;

- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства;

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитание гармоничной, социально активной личности;

- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

7.Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа, продолжительность занятия – 45 минут. Количество часов - 144 ч.

Уровень реализации программы – стартовый

8.Формы занятий: очная.

9. Планируемые результаты обучения на 2024-2025 учебный год

Планируемые результаты освоения учащимися содержания

Программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями предметниками и классными руководителями.

Планируемые результаты обучения:

Личностные:

- формирование лидерских качеств;
- проявление инициативы и любознательности в области спорта;
- формирование ценностных ориентаций;
- формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
- навыки в изложении своих мыслей, давать оценку действиям;
- навыки взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;

Предметные:

- знание расстановку игроков на поле и схемы перемещения;
- знание правил игры в баскетбол;
- знание правил игры в баскетбол 3х3;
- знание основ подготовки игры в баскетбол.
- выполнение ведения мяча.
- выполнение приёма и передачи мяча различными способами;
- выполнение броска мяча в кольцо;
- выполнение атаки на кольцо и его защита.

Метапредметные:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения.
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные.
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения;
- уметь оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.
- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером преподавателем и сверстниками.
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

10. Формы подведения итогов освоения содержания программы

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме игры.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: текущая оценка достигнутого самим ребенком; журнал посещаемости, протокол итоговой игры.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: практическое занятие, участие в учебной игре. Итоговая игра отражает уровень знаний и умений, полученных в результате образовательной деятельности по данной программе.

Оценочные материалы: техника игры в баскетбол во время учебной игры, товарищеской встречи, соревнований.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов		Дата проведения		Формы контроля
		Теория	Практика	План	Факт	
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижения баскетболиста.	1	1	02.09		Опрос. Выполнение упражнений
2	Расстановка игроков, перемещения.	1	1	05.09		Опрос. Выполнение упражнений

3	Основы игры в баскетбол.	1	1	08.09		Опрос. Выполнение упражнений
4	Передвижения с различной скоростью.	1	1	12.09		Выполнение упражнений
5	Техника ловли мяча. Техника ведения мяча.	1	1	15.09		Выполнение упражнений
6	Ловля мяча двумя руками на месте различными способами.	1	1	19.09		Опрос. Выполнение упражнений
7	Ловля мяча одной рукой на месте. Ведение мяча.	1	1	22.09		Опрос. Выполнение упражнений
8	Ловля мяча двумя руками в движении. Ведение мяча.	1	1	26.09		Опрос. Выполнение упражнений
9	Ловля мяча одной рукой в движении. Ведение мяча различными способами.	1	1	29.09		Опрос. Выполнение упражнений
10	Ловля мяча двумя (одной) рукой в прыжке. Ведение мяча с ускорением.		2	03.10		Выполнение упражнений
11	Техника передачи мяча. Передача мяча двумя руками от груди.	1	1	06.10		Выполнение упражнений
12	Передача мяча отскоком от пола и одной рукой снизу.		2	10.10		Выполнение упражнений
13	Передача мяча двумя руками и одной от головы. Упражнения для развития силы.		2	13.10		Выполнение упражнений
14	Передача мяча в движении. Упражнения для развития силы.		2	17.10		Выполнение упражнений

15	Передача мяча в прыжке. Упражнения для развития силы.		2	20.10		Выполнение упражнений
16	Техника ведения мяча. Ведение мяча правой (левой) рукой.	1	1	24.10		Выполнение упражнений
17	Ведение мяча в высокой стойке. Упражнения для развития силы.		2	27.10		Выполнение упражнений
18	Ведение мяча в низкой стойке. Упражнения для развития быстроты.		2	07.11		Выполнение упражнений
19	Ведение мяча в средней стойке. Упражнения для развития быстроты.		2	10.11		Выполнение упражнений
20	Ведение мяча с изменением скорости бега. Упражнения для развития быстроты.		2	14.11		Выполнение упражнений
21	Ведение мяча различными способами без сопротивления. Упражнения для развития гибкости.		2	17.11		Выполнение упражнений
22	Ведение мяча с пассивным сопротивлением противника. Упражнения для развития гибкости.		2	21.11		Выполнение упражнений
23	Ведение мяча с активным сопротивлением противника. Упражнения для развития гибкости.		2	24.11		Выполнение упражнений
24	Ведение мяча с изменением скорости движения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		2	28.11		Выполнение упражнений
25	Быстрый отрыв. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		2	01.12		Выполнение упражнений
26	Ведение мяча после передачи мяча партнером. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.		2	05.12		Выполнение упражнений

27	Техника обводки соперника. Обводка соперника на месте.	1	1	08.12		Выполнение упражнений
28	Обводка соперника в движении. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.		2	09.12		Выполнение упражнений
29	Обводка соперника через заслон. Упражнения для развития скоростно- силовых качеств.		2	12.12		Выполнение упражнений
30	Обводка соперника быстрым отрывом. Упражнения для развития общей выносливости.		2	15.12		Выполнение упражнений
31	Дриблинг на месте. Упражнения для развития общей выносливости.		2	19.12		Выполнение упражнений
32	Дриблинг в движении. Упражнения для развития общей выносливости.		2	22.12		Выполнение упражнений
33	Обводка соперника в пассивной игре. Упражнения для развития общей выносливости.		2	26.12		Выполнение упражнений
34	Обводка соперника в пассивной игре. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		2	29.12		Выполнение упражнений
35	Техника бросков мяча. Бросок мяча с места двумя руками от груди.	1	1	12.01		Выполнение упражнений
36	Бросок двумя руками от головы. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		2	13.01		Выполнение упражнений
37	Бросок одной рукой от плеча. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		2	19.01		Выполнение упражнений

38	Бросок с ближней дистанции. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.		2	20.01		Выполнение упражнений
39	Бросок со средней дистанции. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2	26.01		Выполнение упражнений
40	Штрафной бросок. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2	27.01		Выполнение упражнений
41	Бросок с дальней дистанции. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2	02.02		Выполнение упражнений
42	Броски мяча в прыжке. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2	03.02		Выполнение упражнений
43	Бросок мяча с пассивным сопротивлением. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2	09.02		Выполнение упражнений
44	Бросок мяча с активным сопротивлением. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.		2	10.02		Выполнение упражнений
45	Первенство школы по баскетболу.		2	16.02		Игра
46	Первенство школы по баскетболу.		2	17.02		Игра
47	Первенство района по баскетболу.		2	23.02		Игра
48	Тактика игры в защите.	1	1	24.02		Выполнение упражнений
49	Личная защита. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	02.03		Выполнение упражнений
50	Зонная защита 2-1-2. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	03.03		Выполнение упражнений

51	Зонная защита 2-2-1. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	09.03		Выполнение упражнений
52	Зонная защита 2-3. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	10.03		Выполнение упражнений
53	Зонная защита 1-2-2. Упражнения для развития игровой ловкости.		2	16.03		Выполнение упражнений
54	Взаимодействия игроков в защите. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	17.03		Выполнение упражнений
55	Защита против нападения через центрального. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	23.03		Выполнение упражнений
56	Защита против атак с ближней дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	24.03		Выполнение упражнений
57	Защита против атак со средней дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	30.03		Выполнение упражнений
58	Защита против атак с дальней дистанции. Упражнения для развития специальной выносливости.		2	31.03		Выполнение упражнений
59	Игра в защите при штрафном броске.		2	06.04		Выполнение упражнений
60	Игра в защите при сбрасывании мяча.		2	07.04		Выполнение упражнений
61	Тактика игры в нападении.	1	1	20.04		Выполнение упражнений
62	Нападение быстрым отрывом.		2	21.04		Выполнение упражнений

63	Нападение через центрального.		2	27.04		Выполнение упражнений
64	Взаимодействия двух игроков в нападении.		2	28.04		Выполнение упражнений
65	Взаимодействия трех игроков в нападении.		2	04.05		Выполнение упражнений
66	Взаимодействия команды в нападении.		2	05.05		Выполнение упражнений
67	Комбинации в нападении.		2	11.05		Выполнение упражнений
68	Комбинации в нападении.		2	12.05		Выполнение упражнений
69	Тренировочные игры с заданием.		2	18.05		Игра
70	Тренировочные игры с заданием.		2	19.05		Игра
71	Тренировочные игры без задания.		2	25.05		Игра
72	Тренировочные игры без задания. Подведение итогов.		2	27.05		Игра
Всего: 144 часа.				36 недель		