

Управление образования администрации муниципального образования  
"Гусевский городской округ"  
муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Принято на заседании  
педагогического совета  
от «25» июня 2024 г.  
протокол № 8

УТВЕРЖДЕНО  
директор МОУ «СОШ №5»  
  
Журыло Т. В.  
Приказ №342 от 25 июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол в школе»  
Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 9 месяцев**

Автор программы:  
Самсонов Константин Михайлович,  
педагог дополнительного образования

г. Гусев, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа**

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

### **Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа**

**Ведущая идея программы** — содействие формированию духовности учащихся, т.е. способности иметь богатый, ценностно-ориентированный внутренний мир, автономно существующий, эмансипированный от внешнего мира, обладающий своим содержанием, своими принципами жизни, своей системой и характером проживания ценностных отношений к миру.

Программа «Баскетбол в школе» - это комплексная система воспитания ребенка, здорового физически и морально, всесторонне развитого, инициативного и раскрепощенного, с развитым чувством собственного достоинства, с использованием комбинации традиционных и инновационных методик. Подбор изучаемых тем позволит привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Идея программы состоит в следующем: с большим увлечением выполняется ребенком только та деятельность, которая выбрана им самим свободно; деятельность строится не в русле отдельного учебного предмета.

### **Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы**

#### **Ключевые понятия**

**Баскетбол** («корзина+ *ball* «мяч») — командная игра с мячом, в которой мяч забрасывают руками в кольцо соперника.

**Ведение мяча** или **дриблинг** — продолжительно стучать мяч в пол одной рукой. Ведение нужно, чтобы иметь возможность совершать шаги владея мячом.

**Двойное ведение** — нарушение правил, когда при ведении игрок одновременно касается мяча двумя руками или после завершения ведения продолжает его снова.

**Передача** или **пас** — одно из основополагающих действий в баскетболе, наравне с ведением и броском; на передачах строится большая часть комбинаций и игра в целом.

**Заслон** — блокировка защитника для освобождения нападающего от опеки.

**Перехват** — происходит, когда защитник с помощью своих действий заставляет нападающего совершить потерю.

**Пробежка** — поменять опорную ногу во время разворотов или сделать три шага без ведения мяча.

**Пронос мяча** — нарушение правил, при котором игрок при ведении поддерживает мяч ладонью снизу.

**Правило трёх секунд** запрещает игроку находиться более трёх секунд подряд в трёхсекундной зоне оппонента, пока его команда владеет мячом в передовой зоне и идёт игровое время.

**Разворот или пивот** — разворот (обычно с мячом) на опорной ноге.

**Спорный мяч** — вбрасывание мяча в начале игры или после спорной ситуации.

**Фол** — нарушение правил, в основном случающееся при попытке получить преимущество с помощью физического контакта.

**Штрафной бросок** — бросок без сопротивления, совершаемый со штрафной линии после нарушения правил, стоящий одно очко.

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол в школе» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Уровень освоения программы** – базовый.

### **Актуальность программы**

Современный этап развития общества характеризуется ускоренными темпами освоения техники и технологий. Внешние условия служат предпосылкой для реализации физкультурно-спортивных возможностей личности, имеющей в биологическом отношении безграничный потенциал. Становится актуальной задача поиска подходов, методик, технологий для реализации потенциалов, выявления скрытых резервов личности. Работа спортивной секций предусматривает содействие развитию физических качеств, общей и специальной физической подготовки; изучение, закрепление, совершенствование техники и тактики баскетбола в защите и нападении; укреплению здоровья учащихся; привитию потребности к систематическим занятиям.

Вместе с физическим развитием, совершенствованием технико-тактических действий, укреплением здоровья идет процесс воспитания личности учащихся, их нравственных, волевых качеств, умение понимать и взаимодействовать с товарищем по команде. Кроме этого, актуальность предлагаемой образовательной программы определяется социокультурным запросом со стороны детей и их родителей на программы физического воспитания.

### **Педагогическая целесообразность образовательной программы**

Программа ориентирована на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Реализация данной программы является конечным результатом. Таким образом, программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося.

### **Практическая значимость образовательной программы**

Практическая значимость программы выражена в совершенствовании физических качеств и двигательной подготовленности обучающихся, которые

путём обобщения теоретических знаний и практических умений существенно расширяют уровень своей физической подготовленности.

Занятия различными видами спорта, способствуют гармоничному развитию физических качеств и двигательных навыков, повышает их уровень готовности в различных видах спортивной деятельности.

### **Принципы отбора содержания**

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учетом уникальности и неповторимости каждого ребенка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода

### **Отличительная особенность образовательной программы**

Отличительная особенность программы заключается в изменении подхода к обучению детей в общеобразовательных организациях, внедрению в образовательный процесс новых подходов и методик, формирование и развитие у обучающихся новых навыков и умений, а также внедрение в образовательную деятельность воспитательной функции. Программа обеспечивает реализацию социального заказа общества по формированию высоконравственной, физически здоровой, духовно богатой личности. Реализация данной программы создает условия для координации усилий семьи и образовательной организации в стойкой направленности личности на здоровый образ жизни.

**Цель образовательной программы:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида посредством регулярных спортивно-оздоровительных занятий баскетболом.

Возрождение престижа профессий в области спорта, а также подготовка кадрового резерва.

### **Задачи образовательной программы:**

#### ***Образовательные:***

1. Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры.
2. Обучить техническим приемам по баскетболу.
3. Обучить тактическим действиям игры.
4. Сформировать знания о способах общей физической подготовки; развития силы, гибкости, ловкости, выносливости.
5. Сформировать начальные навыки судейства.

#### ***Развивающие:***

1. Развить, разработать и укрепить различные группы мышц, основные физические качества.
2. Развить специальные двигательные навыки.

### **Воспитательные:**

1. Воспитать понимание дружного сплоченного коллектива.
2. Привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3. Воспитать потребность в здоровом образе жизни.
4. Формировать у обучающихся настойчивость в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата.

### **Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.**

Группы формируются из числа обучающихся МОУ «СОШ № 5». В объединение принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и прошедшие медицинский осмотр, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 17 лет. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу.

В отдельных случаях на усмотрение педагога и с учетом индивидуального развития обучающихся в группу могут быть включены дети и другого возраста.

Набор детей в объединение – свободный.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Программа реализуется и является бесплатной для обучающихся. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 15-20 человек.

**Форма обучения** – очная, возможно использование дистанционных (электронных) технологий.

### **Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год – 144 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10 - минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу: 4 часа. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу.

### **Объем и срок освоения образовательной программы**

Срок освоения программы – 9 месяцев. На полное освоение программы требуется 144 часа, включая соревнования, тренинги и посещение экскурсий.

### **Основные методы обучения**

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (осуществляется через беседы об основах техники ведения игры, инструктажи о правилах поведения на занятиях);
- наглядный (показ обучающимся образцов приемов, техники выполнения основных приемов ведения игры);
- практический (последовательное освоение этапов ведения игры, выполнение практических заданий, самостоятельных работ, домашних заданий);
- объяснительно-иллюстрированный (демонстрация учебных наглядных пособий).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстрированный - учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский – самостоятельная творческая работа обучающихся.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный – одновременная работа со всеми обучающимися;
- индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- групповой – организация работы в группах;
- индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий, решение проблем и другие. Методы диагностики личностного развития:
- сравнение и анализ выполняемых упражнений, итоговый анализ полученных умений и навыков воспитанников за период обучения.

### **Планируемые результаты**

#### ***Образовательные:***

1. Ознакомление с интереснейшим видом спорта баскетболом, правилами игры.
2. Обучение техническим приёмам по баскетболу.
3. Обучение тактическим действиям игры.
4. Сформированы знания о способах общей физической подготовки.
5. Сформированы начальные навыки судейства.

#### ***Развивающие:***

1. Развитие и укрепление различных групп мышц, основных физических качеств.
2. Развитие специальных двигательных навыков.

#### ***Воспитательные:***

1. Воспитание понимания дружного сплоченного коллектива.
2. Формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
3. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
4. Формирование у обучающихся настойчивости в достижении цели, стремления к получению качественного законченного результата.

В итоге реализации программы обучающиеся:

#### **будут знать:**

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

**будут уметь:**

- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил.

**Механизм оценивания образовательных результатов**

Уровень теоретических знаний оценивается следующим образом:

Низкий уровень - обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами, наблюдается низкий темп прироста результата.

Средний уровень - обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы, наблюдается средний темп прироста результата.

Высокий уровень - обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом, наблюдается высокий темп прироста результата.

Уровень физической и технической подготовленности следующим образом:

При оценке физической и технической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задания по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание педагогу дополнительного образования для выставления высокой оценки. При этом педагогу дополнительного образования необходимо быть тактичным, внимательным, учитывать индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности).

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

Качество освоения пройденного материала может быть отслежено с помощью следующих форм контроля:

- входной контроль: беседа, опрос;
- текущий контроль: педагогическое наблюдение, опрос;
- промежуточный, итоговый контроль: соревнования

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде контрольного среза знаний освоения программы в конце освоения модуля. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной (по окончании каждого года обучения) или итоговой аттестации (по окончании освоения программы).

## **Организационно-педагогические условия реализации программы**

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы. Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления. Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся; – вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения; мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей, детей с ограниченными возможностями здоровья;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

### **Материально-технические средства реализации программы**

– Спортивный зал 12х24 м, раздевалки, спортивная.

Оборудование спортивного зала:

- Мячи: баскетбольные - 15 шт.
- волейбольные - 2 шт.
- набивные, малые для метания, теннисные.
- Палка гимнастическая -15 шт.
- Скакалка детская - 15 шт.
- Рулетка измерительная -1 шт.
- Щиты баскетбольные тренировочные - 6 шт.
- Сетка для переноса и хранения мячей - 2 шт.
- Скамейка гимнастическая - 3 шт.
- Секундомер - 1шт.
- Конусы - 15 шт.
- Фишки - 50 шт.
- Манишки - 30 шт.
- Манекены баскетбольные - 2 шт.
- Табло электронное - 1 шт.

### **Оценочные и методические материалы**

#### ***ОФП:***

1. Бег 30 м (сек.)
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)
3. 6-минутный бег (м.),
4. 12-минутный бег
5. Прыжок в длину с места (см)

#### ***СФП:***

1. Бег 30 м с ведением мяча (сек)
2. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)
3. Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)
4. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)

**Техническая подготовка:**

1. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)
2. Ведение мяча, обводка стоек и бросок в кольцо (сек)
3. Жонглирование мячом (кол-во раз)

Упражнения	Показатели в баллах		
	«5»	«4»	«3»
<b>ОФП:</b>			
1. Бег 30 м (сек.)	5,0	5,1	5,5
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.)	57,0	59,0	65,0
3. 6-минутный бег (м.), 4. 12-минутный бег	1400	1350	1100
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
<b>СФП:</b>			
6. Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,1	6,2	6,4
7. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)			
8. Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34
9. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10
<b>Техническая подготовка:</b>			
10. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	8	6	5
11. Ведение мяча, обводка стоек и бросок в кольцо (сек)			
12. Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7

**Методическое обеспечение программы**  
Раздаточный материал:

- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- права и обязанности обучающихся.

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости.

**Педагогические технологии:**

Технология личностно-ориентированного обучения способствует максимальному развитию индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Технология коллективной творческой деятельности предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела.

Технология развивающего обучения – это такое обучение, при котором главной целью является не приобретение знаний, умений и навыков, а создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми.

**Кадровое обеспечение реализации программы**

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная работа	
1	<b>Основы знаний</b> Вводное занятие, ТБ Беседы о ЗОЖ История развития баскетбола. Правила игры.	6	4	2	0	опрос, беседа

2	<b>Техническая подготовка.</b> Перемещения баскетболиста Техника владения мячом: ловля мяча, передача мяча, броски в корзину, ведение мяча.	53	2	51	0	опрос, педагогическое наблюдение
3	<b>Тактическая подготовка</b> Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия.	25	2	23	0	опрос, педагогическое наблюдение
4	<b>ОФП</b> Строевые упражнения. Элементы ходьбы и бега. Гимнастические упражнения. Л/а упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения в висах и упорах. Подвижные игры.	20	1	19	0	опрос, педагогическое наблюдение
5	<b>СФП</b> Развитие физических качеств	26	2	24	0	опрос, педагогическое наблюдение
6	<b>Соревновательный период</b> (контрольные игры и соревнования, турниры по баскетболу)	12		12	0	соревнования
7	<b>Итоговый контроль</b>	2		2	0	опрос, тестирование
<b>Всего часов</b>		<b>144</b>	<b>11</b>	<b>133</b>	<b>0</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела/ тема занятия	Содержание работы	
		Теоретическая часть	Практическая часть

1	Вводное занятие	<p>Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности.</p> <p>Правила организации рабочего места.</p> <p>Форма одежды. Проведение входного контроля (собеседование).</p>	<p>ОФП /беговые упражнения, кроссовая подготовка/,</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля мяча от пола.</p>
2	История развития баскетбола	<p>Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.</p>	
3	Технические приёмы игры	<p>Основные способы перемещений в баскетболе.</p>	<p>ОФП/беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением/. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.</p>
4	Технические приёмы игры	<p>Основные способы ведения мяча.</p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте.</p> <p>Подвижные игры</p>
5	Технические приёмы игры	<p>Основные способы передач мяча. Практика. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.</p>	<p>Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.</p>
6	Технические	<p>Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.</p>	<p>Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте.</p>

	приемы игры		Подвижные игры
7	Правила игры	Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.  Соревнования по баскетболу среди школьников.	
8	Развитие физических качеств	Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика	Практика. ОФП Бег, прыжки, пресс и т.д
		Обще развивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).	
9	Технические приемы игры	Правила игры.	ОРУ. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передачи мяча в парах в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении.  Подвижные игры
10	Развитие физических качеств	Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений	Развитие ловкости. Упражнения в парах с мячом и без мяча
11	Технические приёмы игры	Способы передачи мяча.	ОРУ. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры
12	Технические приёмы игры	Техника передвижения по площадке.	ОРУ. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры
13	Тактические приёмы игры	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.
14	Технические		ОРУ. Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные

	приёмы игры		игры.
15	Тактические приёмы игры	Тактические схемы игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон
16	Тактические приёмы игры	Тактические схемы игры	Учебно-тренировочная игра (мини-баскетбол).
17	Развитие физических качеств	Техника челночного бега	ОФП/упражнения на развитие скоростно-силовых качеств/ Челночный бег 3x10
18	Технические приемы игры	Классификация ведения мяча	ОРУ. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.
19	Технические приёмы игры		Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Подвижные игры
20	Развитие физических качеств	Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега	Специальная физическая подготовка (круговая тренировка) /старт из различных положений, челночный бег/
21	Технические приёмы игры		ОРУ. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры
22	Технические приемы игры	Классификация бросков в корзину	ОРУ. Броски в корзину с места. Подвижная игра
23	Тактические приёмы игры	Техника броска	Правильная постановка кисти руки при броске в корзину. Броски в корзину по трёхсекундной зоне. Эстафеты
24	Тактические приёмы игры	Передвижение по площадке с мячом и без мяча	ОРУ, Учебная игра.
25	Развитие физических качеств	Общая характеристика и классификация основных видов для упражнений Техника бега на короткие дистанции.	ОФП. Бег 30, 60 м., прыжки в длину
26	Технические приёмы игры	Передача мяча от груди и отскоком от пола	Упражнения в парах, передачи с места и в движении
27	Технические приёмы игры		Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной

			от плеча с места и в движении. Подвижные игры.
28	Развитие физических качеств	Общая характеристика и классификация акробатических элементов	СФП/развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления/ Эстафеты
29	Тактические приёмы игры	Групповые тактические действия	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход»
30	Развитие специальных качеств		Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без.
31	Тактические приёмы игры	Групповые тактические действия	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Подвижные игры.
32	Тактические приёмы игры	Групповые тактические действия	Учебная игра.
33	Развитие физических качеств		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Подвижные игры
34	Индивидуальные действия игрока	Передача мяча и открывание под передачу партнера	Упражнения в тройках
35	Развитие физических качеств		ОФП /развитие силы мышц спины и брюшного пресса/ Подвижные игры.
36	Технические приёмы игры	Блокировка игрока при броске..	Упражнение в парах .отработка защитных действий при броске противника.
37	Тактические приёмы игры	Групповые тактические действия	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
38	Тактические приёмы игры	Индивидуальные тактические действия	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Подвижные игры.
39	Тактические приёмы игры	Групповые тактические действия	Учебно-тренировочная игра.
40	Развитие физических качеств	Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа в длину, пресс, отжимания	СФП- челночный бег, прыжки
41	Технические приёмы игры	Профилактика травматизма.	Ловля катящихся и низколетающих мячей. Подвижные игры.
42	Тактические приёмы игры		Учебная игра
43	Развитие физических качеств		ОФП (Круговая тренировка на тренажерах)
44	Технические приёмы игры	Правила выполнения штрафных бросков	Выполнение бросков из стандартных положений
45	Технические приёмы игры	Дальняя передача партнеру	Совершенствование передачи мяча в парах Подвижные игры.

46	Развитие физических качеств		СФП /развитие быстроты реакции/
47	Технические приёмы игры		Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
48	Тактические приёмы игры	Командные тактические действия	Командные действия в нападении. Учебная игра
49	Промежуточная проверка физических качеств		Бег на 30,60 м. пресс на время, подтягивания Подвижные игры.
50	Технические приёмы игры	Техника исполнения дальних бросков	Сочетание выполнения броска по кольцу из различных точек площадки.
51	Технические приёмы игры		Техника передач и бросков в корзину. Повторение ранее изученных приемов. Подвижные игры.
52	Развитие физических качеств		ОФП., Эстафеты с мячом и без мяча
53	Индивидуальные действия	Обманные действия, финты	Упражнение в парах(финты и обманные действия)
54	Тактические приёмы игры	Перемещения баскетболиста-остановки.	Передачи мяча в парах. Остановки. Подвижные игры.
55	Тактические приёмы игры		Учебная игра
56	Тактические приёмы игры	Командные тактические действия	Групповые действия в нападении и защите.
57	Технические приёмы игры		Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра
58	Развитие физических качеств		ОФП упражнения на тренажерах
59	Зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке		Сдача контрольных нормативов
60	Технические приёмы игры		Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра
61	Технические приёмы игры	Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Эстафеты
62	Тактические приёмы игры	Командные тактические действия	Тактика игры в защите. Зонная защита Подвижная игра

63	Тактические приёмы игры	Командные тактические действия	Тактика игры в защите. Командный прессинг в учебной игре
64	Тактические приёмы игры	Групповые тактические действия	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
65	Технические приёмы игры		Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации площадке. Учебно-тренировочная игра.на
66	Развитие физических качеств		СФП (развитие прыгучести). Эстафеты
67	Совершенствование техники игры		Многочисленное выполнение технических приемов игры. Подвижные игры.
68	Развитие физических качеств		ОФП. Круговая тренировка. Эстафеты
69	Совершенствование техники игры		Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.
70	Тактические приемы игры		Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.
71	Развитие физических качеств		СФП (упражнения для развития прыгучести)
72	Технические приемы игры		Повторение ранее изученных приемов Учебная игра.
73	Технические приемы игры	Жесты судей. Остановка двумя шагами и прыжком	Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.
74	Тактические приёмы игры		Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Подвижные игры
75	Развитие физических качеств		ОФП. Выполнение упражнений на тренажерах. Эстафеты.
76	Тактические приёмы игры	Индивидуальные тактические д	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
77	Индивидуальные действия	Действие игрока в обороне	Отработка защитных действий в учебной игре
78	Тактические приёмы игры	Индивидуальные тактические действия	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
79	Развитие физических качеств		СФП, круговая тренировка. Подвижные игры.
80	Тактические приёмы игры	Индивидуальные тактические	Персональная опека игрока в учебной игре

81	Технические приемы игры		ОРУ. Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.
82	Тактические приёмы игры	Индивидуальные тактические действия	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Подвижные игры.
83	Развитие физических качеств		ОФП Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты
84	Технические приемы игры		Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра
85	Технические приемы игры		Повторение ранее изученных примеров
86	Тактические приёмы игры	Командные тактические действия	ОРУ. Действия одного защитника против двух нападающих. Эстафеты
87	Тактические приёмы игры		Применение изученных взаимодействий в системе позиционного нападения. Учебная игра
88	Развитие физических качеств		СФП, упражнения на ловкость и силу. Подвижные игры.
89	Технические приемы игры	Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.	ОРУ, Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.
90	Технические приемы в игре		ОРУ. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра
91	Технические приемы в игре		ОРУ. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений. Подвижные игры
92	Тактические приёмы игры	Групповые тактические действия	Взаимодействие двух игроков «подстраховка» Эстафеты с мячом и без мяча.
93	Тактические приёмы игры		ОРУ на развитие гибкости. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.
94	Тактические приёмы игры		ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите Учебная игра.
95	Технические приемы в игре		ОРУ. Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.
96	Развитие физических качеств	Физическая подготовка спортсмена	СФП. Выполнение упражнений на тренажерах
97	Технические приемы в игре		ОРУ. Защитные передвижения. Учебно-

			тренировочная игра
98	Тактические приёмы игры	Командные тактические действия	Нападение быстрым прорывом (1:0),(2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»
99	Индивидуальные действия		ОРУ. Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра
100	Развитие физических качеств		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств/быстроты, точности, выносливости/.
101	Развитие физических качеств		ОФП. Упражнения на развитие силы.
102	Технические приемы игры		ОРУ Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча Учебная игра.
103	Технические приемы игры		Защитные действия 1х1. Сочетание приемов: ведение – бросок в движении. Обманные движения Учебная игра.
104	Технические приемы игры		ОРУ. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Подвижные игры.
105	Тактические приёмы игры	Командные тактические действия	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Эстафеты
106	Тактические приемы игры		ОРУ. Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.
107	Технические приемы игры		ОРУ. Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра
108	Технические приемы игры		ОРУ. Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.
109	Технические приемы игры		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.
110	Тактические приемы игры	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям.	ОРУ на развитие гибкости. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подвижные игры.
111	Развитие физических качеств		СФП

112	Тактические приёмы игры		Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
113	Тактические приёмы игры	Различные тактические схемы игры	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра
114	Технические приемы игры	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Легкоатлетические упражнения, Ведение мяча свысоким и низким отскоком, ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра.
115	Технические приемы игры		Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники передачи мяча изученными способами. Эстафеты
116	Технические приемы игры		ОРУ Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке. Подвижные игры.
117	Развитие физических качеств		ОФП. Круговая тренировка
118	Технические приемы игры		Упражнения на развитие гибкости, Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты.
119	Технические приемы игры		ОРУ, Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Подвижные игры.
120	Тактические приёмы игры	Тактические схемы игры	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Эстафеты.
121	Технические приемы игры		Упражнения на развитие ловкости и координации. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и в движении.
122	Развитие физических качеств		ОФП. Круговая тренировка
123	Тактические приемы игры		Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке

124	Технические приемы игры		ОРУ, Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Подвижная игра
125	Технические приемы игры		ОРУ. Бросок в корзину после ведения и остановки. Передача мяча на месте и в движении. Эстафеты
126	Тактические приёмы игры	Тактические схемы игры	ОРУ, Выбор места по отношению к нападающему мячом. Учебная игра
127	Тактические приёмы игры		ОРУ. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Учебная игра.
128	Технические приемы игры		Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.
129	Технические приемы игры		Учебная игра. Многократное выполнение технических приемов.
130	Развитие физических качеств	Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.	ОФП. Упражнения на тренажерах. Подвижная игра мячом.
131	Тактические приёмы игры		Чередование изученных тактических действий индивидуальных, групповых, командных).
132	Технические приемы игры.		Совершенствование техники удара по мячу с места и после ведения.
133	Технические приёмы игры		ОРУ, Многократное выполнение технических приемов. Подвижные игры.
134	Технические приёмы игры		ОРУ Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты
135	Технические приемы игры		Соревнования
136	Развитие физических качеств		СФП, Подвижные игры
137	Тактические приёмы игры	Различные тактические схемы	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.
138	Тактические приёмы игры	.	Соревнования
139	Тактические приёмы игры		Соревнования
140	Развитие физических качеств		ОФП. Эстафеты.
141	Тактические приёмы игры		Соревнования
142	Контрольные тесты		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

143	Контрольные тесты		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.
144	Итоговое занятие		Соревнования

### Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол в школе»
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	6 дней
4	Периодичность учебных занятий	4 раза в неделю
5	Количество часов	144 часа
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	03.09.2024 – 25.05.2025

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое;
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровье сберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к изобретательству и созданию собственных конструкций; сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
-------	-------------------------------	-----------------------------------	------------------	------------------

1.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом в спортивном зале, правила поведения на занятиях и на соревнованиях.	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	сентябрь
2.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию в спортивном зале.	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь май
3.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	В течение года
4.	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к спорту и физической культуре; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май
5..	Чествование учеников, проявивших себя в учебной, исследовательской, спортивной, творческой, общественной деятельности на благо школы и социума.	Воспитание положительного отношения к спорту и физической культуре; формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий встреча	май
6.	Подготовка, организация и проведение внутришкольных турниров по баскетболу.	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	Декабрь.январь, февраль, ,
7.	Организация и проведение «День здоровья»	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья.	В рамках занятий соревнования	Сентябрь, май
8.	Посещение профессиональных учебных заведений в	Воспитание интеллектуально познавательных интересов	В рамках занятий	февраль

	Дни открытых дверей в вузах и колледжах.		встреча	
9.	Профилактические беседы проводимые в рамках родительских собраний: •«Что такое рациональное питание спортсмена»; «Простые упражнения для развития ребенка»; «Развивающие игры в семье»; «Как развить мотивацию к физической культуре и спорту».	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	В рамках занятий	В течение года
6.	День Победы: «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий Согласно плана	май
7.	Участие в акции «Физическая культура и спорт-альтернатива пагубным привычкам»	Формирование культуры здоровья и безопасности жизнедеятельности, развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья	В рамках занятий	апрель
8.	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	февраль
9.	Беседа о празднике «8 марта»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	март

### **Список литературы**

#### **Нормативные правовые акты:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599

3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области."

#### **Литература для педагогов:**

1. Богословский В.П. Физическая культура / В.П. Богословский, Ю. Д. Железняк, Н.П. Клусов //М.:Просвещение, 1998.
2. Железняк Ю. Д. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / Ю. Д. Железняк, И. А. Водяникова, В. Б. Гаптов // Москва, 1984.
3. Любомирский Л. Е. Физическая культура» / Л. Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И.Лях // М. Просвещение, 2001.
4. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов. Пособие для учителя / Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов. // М.Просвещение, 1997.
5. Нестеровский Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения :учебное пособие/ Д. И. Нестеровский. // М. ИЦ «Академия, 2007.
6. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры // ФиС, 2000.
7. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И. Портных, Б.Е. Лосин. // С-П.б. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта.- 2008.- С. 62 .
8. Степанов П.В. Программа внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов// М.Просвещение, 2011г.

#### **Информационное обеспечение реализации программы**

Программное обеспечение: Операционная система: Windows (XP или выше).  
Для работы с интернет-порталом необходим любой из перечисленных ниже браузеров: Internet Explorer; Mozilla Firefox; Google Chrome.