

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Лицей №21"**

Принята на заседании педагогического совета
МАОУ «Лицей №21» от «9» января
2023г

Протокол № 4

Утверждаю:
Директор МАОУ «Лицей №21»
Л.Н. Демакова
Приказ № 01/38
От 9 января 2023г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы: 4 года

Сотников В.А.,

Автор-составитель:

педагог дополнительного образования

г. Первоуральск, 2023 г.

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная

Программа составлена на основе нормативных документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Устава МАОУ «Лицей №21»

Актуальность программы

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Физкультурно-спортивное направление является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивного направления сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств, саморазвитие личности.

Баскетбол приобрел большую популярность в обществе, получил широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. В системе физического воспитания баскетбол востребован в связи с доступностью игры, высокой эмоциональностью, большого зрелищного эффекта и благоприятному воздействию на организм человека

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей 10-17 лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности.

Данная программа соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола

Отличительные особенности программы

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом.

Занятия проводятся строго по нормативам, рекомендованным возрастным группам, с учётом состояния здоровья обучающихся.

Наполняемость группы в возрасте 10-11 лет (1 год обучения) - 10 человек, максимальный количественный состав 20 человек. Наполняемость группы в возрасте 12-17 лет (2,3,4 год обучения) - 8 человек, максимальный количественный состав 15 человек.

Возрастные особенности обучающихся

- Рост. Наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания. Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного роста этих показателей, как у девочек, так и у мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей.

- Сила. Рост силы мышц относительно незначителен до 11 лет, но с 12 до 14 лет темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.
- Быстрота. Интенсивное развитие этого качества происходит от 9 до 11 лет и в момент полового созревания начиная с 11-12 до 14-15 лет, но у мальчиков рост этого качества продолжается и позже.
- Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10 до 13-14 лет. После этого возраста рост продолжается, но в основном под влиянием тренировки.
- Выносливость. Аэробная мощность характеризуется абсолютным МПК, увеличивающимся с возрастом у мальчиков и девочек. В пубертатном периоде этот показатель имеет тенденцию к росту у детей, занимающихся спортом. Наиболее интенсивно растет аэробная мощность в период полового созревания и замедляется только после 18 лет. При этом относительное МПК мл/мин/кг почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Рост анаэробной выносливости наблюдается до 12-13 лет, а более значительный - после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости.
- Гибкость. Широко распространено мнение, что дети являются более гибкими, чем взрослые. Рост этого качества увеличивается от 6 до 10 лет, и в возрасте 10 лет происходит большой скачок в его развитии. Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости, методами оценки физических качеств и другими факторами. Все это требует большой осторожности при выборе системы тренировок. Наибольший прирост все физические качества имеют в период «ростового спурта», т.е. в 12-15 лет (пубертатный период).

Основное значение в достижении спортивного результата имеют показатели, характеризующие скоростные, скоростно-силовые способности и скоростную выносливость.

Наибольший темп изменений максимальной силы был обнаружен в возрасте 14-15 лет. Поэтому в процессе воспитания силы у подростков необходимо учитывать особенности этого возраста. Особое внимание следует обращать на развитие силы отстающих мышечных групп.

Режим занятий

Программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

- начало занятий – 01 сентября текущего учебного года;
- окончание занятий – 31 мая текущего учебного года;
- количество учебных недель – 34 недели;
- количество часов в неделю – 3 часа;

Занятия проводятся два раза в неделю.

Режим занятий
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Таблица 1

Группа	1 года обучения	2 года обучения	3 года обучения	4 года обучения
Часы в неделю, режим занятий	3 часа в неделю	3 часа в неделю	3 часа в неделю	3 часа в неделю
Объем годовой учебнотренировочной нагрузки (час.)	102	102	102	102

Уровневость общеразвивающей программы:

1 год обучения - «Стартовый уровень»: предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы,

2, 3, 4 год обучения - «Базовый уровень»: предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний,

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы)

Ведущими **методами** обучения данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям; игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Формы подведения результатов: контрольные испытания, соревнование, тестирование.

1.2. Цель и задачи программы

Цель 1 года обучения – гармоничное развитие обучающихся, укрепление здоровья.

Обучающие:

- изучить комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и навыки здорового образа жизни;
- формировать широкий круг двигательных умений и навыков Развивающие:
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы

Цель 2 года обучения – оптимизация физического развития человека, совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить базовую технику баскетбола;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и навыки здорового образа жизни;
- повысить общую физическую подготовленность (особенно гибкость, ловкость и скоростно-силовые способности) Развивающие:
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;

- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность

Цель 3 года обучения – всестороннее совершенствование общих и специальных физических качеств.

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- развитие скоростных способностей.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся трудолюбие, упорство в достижении желаемых результатов, чувство товарищества, дисциплинированность;
- воспитывать умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

Цель 4 года обучения – достижение более высокого уровня общей, специальной и технико-тактической подготовки.

Обучающие:

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры. Развивающие:
- развитие выносливости;
- развитие скоростно-силовых способностей. Воспитательные:
- воспитывать умения коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.

1.3. Учебный (тематический) план программы 1 года обучения

Таблица 2

№	Название раздела/темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	35	5	30	Тестирование Выполнение контрольных упражнений
2	Специальная подготовка	21	4	17	тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	21	6	15	наблюдение
4	Подвижные и спортивные игры	20	4	16	наблюдение
5	Соревновательная деятельность	-	0	0	педагогическое наблюдение
6	Контрольные нормативы	2	0	2	выполнение контрольных упражнений
7	Восстановительные мероприятия	3	1	2	контроль за состоянием здоровья
	Общее количество	102	20	82	

1.4. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Тема: Общефизическая подготовка (35 ч.)

Теория (5 ч.)

- Техника безопасности на занятиях.

- Методика выполнения упражнений на общую физическую подготовку

Практика (30 ч.)

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Строевые упражнения. Выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали.
- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.
- Бег: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам.
- Гимнастические упражнения: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног.
- Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Тема: Специальная подготовка (21ч)

Теория (4 ч.)

- Методика выполнения упражнений на специальную физическую подготовку

Практика (17 ч.)

- Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности.
- Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки на одной ноге.
- Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с отягощениями, с партнерами, с многократным повторением.

Тема: Техничко-тактическая подготовка (21 ч)

Теория (6 ч.)

- История физической культуры. Физическая культура и спорт в России; -
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Практика (15 ч.)

- Техника владения мячом.
- Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад.

Тема: Подвижные и спортивные игры (20 ч)

Теория (4 ч.)

- Правила спортивных игр **Практика (16 ч.)** - «Пятнашки».

Цель: развитие быстроты движений, координации, умения ориентироваться в пространстве.

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения – гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.

Методические указания. Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков.

- «Совушка»

Цель: развитие координации и равновесия.

Инструкция. Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится.

Методические указания: останавливаться в позе, предложенной инструктором: стоять на одном колене, носках, образовав пары, в приседе и т. д.

- "Третий лишний"

Цель: развитие ловкости, быстроты движения, умение ориентироваться в пространстве.

Инструкция: Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда

последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями. Методические указания: Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Тема: Контрольные нормативы (2 ч.)

Практика (2 ч.)

Тестирование по ОФП (согласно Таблице 8)

Тема: Восстановительные мероприятия (3 ч.)

Теория (1 ч.)

- Гигиенические требования к занимающимся спортом

Практика (2 ч.)

- Упражнения на расслабление мышц.

1.5. Учебный (тематический) план программы 2 года обучения

Таблица 3

№	Название раздела/темы	количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	35	5	30	Тестирование Выполнение контрольных упражнений
2	Специальная подготовка	24	5	19	тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	21	2	19	наблюдение
4	Подвижные и спортивные игры	12	2	10	наблюдение
5	Соревновательная деятельность	2	1	1	педагогическое наблюдение
6	Контрольные нормативы	4	0	4	выполнение контрольных упражнений
7	Восстановительные мероприятия	4	2	2	контроль за состоянием здоровья
	Общее количество	102	17	85	

1.6. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Тема: Общефизическая подготовка (35 ч.)

Теория (5 ч.)

- Техника безопасности на занятиях.
- Методика выполнения упражнений на общую физическую подготовку

Практика (30 ч.)

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;
- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.
- Бег: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. - Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.
- Упражнения на развитие силы.

Тема: Специальная подготовка (24 ч)

Теория (5 ч.)

- Методика выполнения упражнений на специальную физическую подготовку

Практика (19 ч.)

- Упражнение для развития ловкости: ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- Упражнения для развития координации, «баланса»: многократное повторение общеразвивающих симметричных и асимметричных упражнений. Разнообразные стойки на одной и двух ногах.

Тема: Техничко-тактическая подготовка (21 ч)

Теория (2 ч.)

- Состояние и развитие баскетбола в России.
- Основы техники игры и техническая подготовка.

Практика (19 ч.)

-
- Техника владения мячом.
- Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад.

Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

- Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тема: Подвижные и спортивные игры (12 ч)

Теория (2 ч.)

- Правила спортивных игр **Практика (10 ч.)** - «Пятнашки».

Цель: развитие быстроты движений, координации, умения ориентироваться в пространстве.

Инструкция. Выбирается водящий (пятнашка). Остальные играющие разбегаются по площадке. Водящий старается догнать игроков, запятнанный становится водящим.

Вариант: возможны различные способы передвижения – гусиным шагом, с приседаниями, прыжками на двух ногах, парами, цепочкой; запятнав одного из игроков, водящий берет его за руку, и они вдвоем пятнают следующего и т. д.

Методические указания. Продолжительность игры определяет ведущий, ориентируясь на состояние игроков.

- «Совушка»

Цель: развитие координации и равновесия.

Инструкция. Играющие разбегаются в пределах площадки. На сигнал «ночь» останавливаются и не двигаются. В это время вылетает сова и уводит тех, кто шевелится.

Методические указания: останавливаться в позе, предложенной инструктором: стоять на одном колене, носках, образовав пары, в приседе и т. д.

- "Третий лишний"

Цель: развитие ловкости, быстроты движения, умение ориентироваться в пространстве.

Инструкция: Игроки команд располагаются парами внутри площадки. Водящий и один из игроков (убегающий) располагаются за линией. Водящий стремится

-

запятнать убегающего, а убегающий может встать перед одной из пар, тогда последний игрок пары становится «третьим лишним» и убегает от водящего. Если же водящему удастся запятнать свободного игрока, то они меняются ролями.

Методические указания: Убегающий может занять свое место в паре, только если он пробежал полный круг. Пересекать линию круга не разрешается. Пятнать можно только во время бега.

Эстафеты на развитие физических качеств.

Тема: Соревновательная деятельность (2 ч)

Теория (1 ч.)

- Правила игры в баскетбол.

Практика (1 ч.)

- Соревнования согласно календарному плану

Тема: Контрольные нормативы (4 ч.)

Практика (4 ч.)

Тестирование по ОФП (согласно Таблице 8)

Тема: Восстановительные мероприятия (4 ч.)

Теория (2 ч.)

- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика (2 ч.)

- Упражнения на расслабление мышц.

1.7. Учебный (тематический) план программы 3 года обучения

Таблица 4

№	Название раздела/темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	31	1	30	Тестирование Выполнение контрольных упражнений
2	Специальная подготовка	22	2	20	тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	28	4	24	наблюдение

4	Подвижные и спортивные игры	12	2	10	наблюдение
5	Соревновательная деятельность	2	0	2	педагогическое наблюдение
6	Контрольные нормативы	4	0	4	выполнение контрольных упражнений
7	Восстановительные мероприятия	3	1	2	контроль за состояние здоровья
	Общее количество	102	10	92	

1.8. Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Тема: Общефизическая подготовка (31 ч.)

Теория (1 ч.)

Методика выполнения упражнений на общую физическую подготовку

Практика (30 ч.)

- Общеразвивающие упражнения (ОРУ).
- Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;
- Ходьба. Ходьба на носках, с высоким подниманием бедра, с крестным и приставным шагом, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, в полу - и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперёд.
- Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.
- Упражнения на развитие силы.
- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.
- Упражнения на развитие скорости: бег обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперёд, с ускорениями, со сменой направлений по сигналу, по разметкам. **Тема: Специальная подготовка (22 ч)**

Теория (2 ч.)

- Методика выполнения упражнений на специальную физическую подготовку

-

Практика (20 ч.)

- Упражнение для развития ловкости: ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- Упражнения для развития координации, «баланса»: многократное повторение общеразвивающих симметричных и асимметричных упражнений. Разнообразные стойки на одной и двух ногах.
- Сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;
- Ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;

Тема: Техничко-тактическая подготовка (28 ч)

Теория (4 ч.)

- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры.

Практика (24 ч.)

Техника владения мячом.

- Техника передвижений. Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад.
- Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.
- Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тема: Подвижные и спортивные игры (12 ч)

Теория (2 ч.)

- Правила спортивных игр

Практика (10 ч.)

- Эстафеты на развитие физических качеств.
- «Мяч соседу»

Цель: развитие ловкости, координации

-

Инструкция: Участники становятся в круг, мячи находятся на противоположных сторонах круга. По сигналу тренера игроки начинают передавать мяч в одном направлении как можно быстрее, чтобы один мяч догнал другой. Участник, у которого одновременно окажутся оба мяча, проигрывает. Затем мячи передаются на противоположные стороны, и игра продолжается. После игры отмечаются участники, которые хорошо передавали мяч и поощряются призами.

Методические указания: игрок, уронивший мяч, должен его взять, встать на свое место и продолжить игру. Во время передачи мяча нельзя пропускать игроков.

Тема: Соревновательная деятельность (2 ч)

Практика (2 ч.)

- Соревнования согласно календарному плану

Тема: Контрольные нормативы (4 ч.)

Практика (4 ч.)

Тестирование по ОФП (согласно Таблице 8)

Тема: Восстановительные мероприятия (3 ч.)

Теория (1 ч.)

- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика (2 ч.)

- Упражнения на расслабление мышц.

1.9. Учебный (тематический) план программы 4 года обучения Таблица 5

№	Название раздела/темы	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общефизическая подготовка	26	2	24	Тестирование Выполнение контрольных упражнений
2	Специальная подготовка	24	2	22	тестирование
3	Технико-тактическая подготовка	34	6	28	наблюдение
4	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	наблюдение
5	Соревновательная деятельность	2	0	2	педагогическое наблюдение
6	Контрольные нормативы	3	0	3	выполнение контрольных упражнений
7	Восстановительные мероприятия	3	0	3	контроль за состояние здоровья
	Общее количество	102	10	92	

1.10. Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

Тема: Общефизическая подготовка (26 ч.)

Теория (2 ч.)

- Методика выполнения упражнений на общую физическую подготовку

Практика (24 ч.)

- Основная стойка, построение в колонну по одному и шеренгу самостоятельно и по сигналу учителя на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, упражнения для формирования осанки, основные исходные положения для рук и ног, упражнения без предметов;
- Бег с высокого и низкого старта, бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут, встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Бег 20 м. Преодоление препятствий в беге, кросс;

- Прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки с продвижением, прыжки в длину с места, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку;
- Метание набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;
- Силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой; размахивание в упоре на брусьях, вис-угол в висе. кувырки, стойки на голове и руках, сочетание приемов;
- Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание и виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера.

Тема: Специальная подготовка (24 ч)

Теория (2 ч.)

- Методика выполнения упражнений на специальную физическую подготовку

Практика (22 ч.)

- Броски, ловля мячей, передача партнеру;
- Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении; ведение мяча с изменением направления; бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
- Сочетание пройденных элементов, бросок по кольцу после ведения и остановки;
- Ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;
- Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении, передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах, передача мяча одной рукой от плеча;
- Броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;

Тема: Техничко-тактическая подготовка (34 ч)

Теория (6 ч.)

- Основы техники игры и техническая подготовка.
- Основы тактики игры.
- Установка на игру и разбор результатов игры.

Практика (28 ч.)

- Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты.
- Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад.
- Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.
- Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тема: Подвижные и спортивные игры (10 ч)

Практика (10 ч.)

- Подвижные игры на развитие ловкости и координационных способностей

Тема: Соревновательная деятельность (2 ч)

Практика (2 ч.)

- Соревнования согласно календарному плану

Тема: Контрольные нормативы (3 ч.)

Практика (3 ч.)

Тестирование по ОФП (согласно Таблице 8)

Тема: Восстановительные мероприятия (3 ч.)

Практика (3 ч.)

- Упражнения на расслабление мышц.

1.11. Планируемые результаты 1 года обучения

1. Метапредметные

- добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога,
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений,

2. Личностные

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе.

3. Предметные

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

1.12. Планируемые результаты 2 года обучения

1. Метапредметные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

2. Личностные

- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и

др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе

3. Предметные

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- овладение основами игры в баскетбол.

1.13. Планируемые результаты 3 года обучения

1. Метапредметные

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания; - умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- умение вести познавательную деятельность в группе;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Личностные

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе; - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

3. Предметные

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- овладение основами игры в баскетбол; овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

1.14. Планируемые результаты 4 года обучения

1. Метапредметные

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

2. Личностные

- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- воспитание морально-этических и волевых качеств; - умение оказывать помощь своим сверстникам.
- приобретение необходимых знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья, и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

3. Предметные

- овладение основами игры в баскетбол; овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.

3. Организационно-педагогические условия

3.1. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Поверхность спортивного зала плоская и твердая, и не имеет никаких препятствий. Размеры игровой площадки равны 24 метрам в длину и 12 метров в ширину. Высота помещения- 7 метров.

На площадке нанесена специальная разметка шириной в 50 мм. **Боковые линии**

Обе боковые линии определяют границу баскетбольной площадки по длине и определяют расстояние между кольцами в 28 метров (28,7 м (94' фута) в НБА).

Лицевая (задняя или торцевая линия) (baseline/endline).

Задние линии ограничивают площадку по ширине. Длина их установлена в 15 метров (15,3 м (50' футов) в НБА).

Центральная линия

Трехочковая линия

Эта линия нанесена на расстоянии 6,25м (7,3м (23'9") в НБА) от корзины

Линия штрафного броска

Для выполнения штрафных бросков нанесена штрафная линия

Область штрафного броска

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Спортивный зал (24 x 12м)	1 штук
2. Стол учителя	1 штук
3. Стул учителя	1 штук
4. Компьютер	1 штук
5. Баскетбольные кольца	6 штук
6. Гимнастическая стенка	2 штук
7. Гимнастические скамейки	4 штук
8. Гимнастические маты	5 штук
9. Скакалки	20 штук
10. Мячи набивные (1-2 кг)	20 штук
11. Мячи баскетбольные	20 штук
12. Манишки разного цвета	20 штук
13. Секундамер	1 штука

Кадровое обеспечение.

Требования к кадровому обеспечению должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденным приказом Минтруда России от 22.09.2021 № 652н (зарегистрирован Минюстом России 17.12.2021, регистрационный № 66403) или профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2022 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203).

Методические материалы

Методическое обеспечение программы направленно на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Информационно-методические условия образовательной деятельности представлены учебно-методическим обеспечением дополнительной общеобразовательной программы по баскетболу, системой информационнообразовательных ресурсов, электронными носителями, ресурсами Интернета, медиатекой и др.

К методическим материалам относится методическая литература (журналы, методические пособия, рекомендации)

Формы аттестации/контроля

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации используется метод тестирования по ОФП

Таблица 6

№ п/п	Вид контроля	Цель контроля	Методы и формы	Сроки проведения	Отслеживание результатов
1.	Предварительный	Определить уровень физической подготовки занимающихся	Выполнение контрольных нормативов, тестов	Сентябрь	Согласно подготовленности занимающихся, спланировать учебный и индивидуальный план
2.	Итоговый	Определить результат учебной деятельности	Выполнение контрольных нормативов, тестов. Выступление в соревнованиях.	Май	Внести корректировку в программу по итогам года

Оценочные средства

Таблица 7

Предмет контроля	Периодичность контроля
Тестирование по ОФП	Сентябрь, май
Сохранность контингента	Сентябрь, декабрь, май
Посещаемость занимающихся	Сентябрь, декабрь, май

**Контрольные упражнения по
общей физической подготовке**

Таблица 8

1	2	3	4	5	6	7
возраст (лет)	Уровень подготовленности					
	Мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)						
10	160	130	120	150	130	110
11	165	140	130	155	135	125
12	165	160	150	155	145	135
13	175	160	145	160	150	140
14	190	175	160	165	155	145
15	205	190	175	170	160	150
16	220	205	190	175	165	155
17	230	215	210	180	170	160
Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)						
10	15	10	6	10	6	3
11	16	11	7	11	7	3
12	16	12	8	7	6	3
13	20	15	10	8	6	4
14	26	22	18	10	8	6
15	30	26	22	12	10	8
16	32	28	24	12	9	8
17	35	30	25	12	10	8
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 60 сек.						
10	25	23	21	20	16	12
11	26	23	20	22	18	14
12	28	25	22	24	20	16
13	30	27	24	26	24	20

14	34	30	26	30	26	22
15	36	33	30	32	28	24
16	48	44	40	36	32	28
17	50	46	42	40	35	30

3. Список литературы

Для педагога:

- Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. №7с. 15-17.
- Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
- Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР.
- М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники.
- Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
- Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002 г. - В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
- В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
- Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
- Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
- Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
- Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
- Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.

Для обучающихся:

- Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010
- Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена. - М., 2010.
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002
- Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016

Календарный учебный график

1 год обучения

Название раздела/темы	Часы	Месяц								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Общефизическая подготовка	35	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Специальная подготовка	21	3	2	3	2	3	2	2	2	2
Технико-тактическая подготовка	21	2	3	2	3	2	3	2	2	2
Подвижные и спортивные игры	20	3	3	2	2	2	2	2	2	2
Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Контрольные нормативы	2	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Восстановительные мероприятия	3	-	-	-	1	-	-	-	2	-
Общее количество часов	102	14	12	11	12	11	11	10	11	10

2 год обучения

Название раздела/темы	Часы	Месяц								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Общефизическая подготовка	35	4	4	4	4	4	4	4	4	3
Специальная подготовка	24	3	2	2	3	3	3	2	3	3
Технико-тактическая подготовка	21	3	3	2	2	3	2	2	2	2

Подвижные и спортивные игры	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Соревновательная деятельность	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольные нормативы	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	4	-	-	2	-	-	2	-	-	-
Общее количество часов	102	14	11	12	12	11	12	9	10	11

3 год обучения

Название раздела/темы	Часы	Месяц								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Общефизическая подготовка	31	4	3	4	3	4	4	3	3	3
Специальная подготовка	22	2	3	3	2	2	3	3	2	2
Технико-тактическая подготовка	28	3	4	3	3	3	3	3	3	3
Подвижные и спортивные игры	12	1	2	1	1	2	1	2	1	1
Соревновательная деятельность	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольные нормативы	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Общее количество часов	102	12	12	11	11	11	11	11	10	13

4 год обучения

Название раздела/темы	Часы	Месяц								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
Общефизическая подготовка	26	3	3	2	3	3	3	3	3	3
Специальная подготовка	24	2	3	3	3	3	3	2	3	2
Технико-тактическая подготовка	34	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Подвижные и спортивные игры	10	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Соревновательная деятельность	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Контрольные нормативы	3	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Восстановительные мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	1	-	2
Общее количество часов	102	11	11	11	13	11	11	11	10	13

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 138886899515110284398995661652590028330255961003
Владелец Демакова Людмила Николаевна
Действителен с 19.03.2024 по 19.03.2025