

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МКУ «КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ» АМО «ЕРАВНИНСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИСИНГИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«СОГЛАСОВАНО»

на Педагогическом Совете

Протокол № 1

от «29» августа 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «Исингинская СОШ»

Базарова О.Ц.

«31» августа 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:

Нимаев Даба Зориктеевич,

учитель физической культуры

с. Исинга, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Данная программа разработана на основании документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству».
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Министерства образования и науки Республики Бурятия № 07-16/4956 от 14.11.2022 г.
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 01.11.2021 № АБ-1898/06 «О методических рекомендациях в эл.виде»
- Методический рекомендации по приобретению средств обучения и воспитания в целях создания новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках региональных проектов, обеспечивающих достижение целей, показателей и результата Федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МАОУ «Исингинская СОШ» (Утвержден Приказом № 247 § 2 от 13.01.2019 г.)

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Обучение включает в себя следующие основные предметы: физическая культура

Вид программы: модифицированная. За основу взята программа «Баскетбол» автора-составителя Самелик Н.В.

Направленность: физкультурно-спортивная. По уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Адресат программы: программа предназначена для детей 12-18 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Срок и объем освоения программы:

3 года, 306 часов (3 часа в неделю, 102 часа в год)

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Режим занятий:

Название	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Баскетбол	3 часа в неделю 102 часа в год	3 часа в неделю 102 часа в год	3 часа в неделю 102 часа в год

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

1.2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом,

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

Задачи:

1. Образовательные:

- познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта как баскетбол, с правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширение спортивного кругозора детей;

3. Воспитательные:

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

Ожидаемые результаты:

	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Знать	- получают теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие; - ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности; - улучшат общую физическую подготовку;	- расширят представление о баскетболе в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях; - научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня; - улучшат свои нравственные и волевые	- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку. - Улучшат технико-тактическую подготовку. - Улучшат психологическую подготовку. - Смогут выполнять

	- освоят упражнения СФП; - ознакомятся с азами технико-тактической подготовки; - обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;	- качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам; - пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол; - освоят разнообразную игровую практику;	броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
Умет ь	- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни; - будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги; - будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу; - научатся ловить мяч двумя руками на месте; - научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком; - научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем; - научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам; - научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от	- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку; - научатся ловить мяч двумя руками в прыжке; - научатся ловить мяч одной рукой в движении; - освоят передачу мяча двумя руками в движении (встречные); - освоят передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие); - освоят передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком); - научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком); - научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;	- Научатся в нападающих действиях выполнить “наведение”. - В командных нападающих действиях смогут выполнить “скрестный выход”. - В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”. - В защитных действиях смогут выполнить “проскальзывание”. - В защитных командных действиях научатся противодействовать “скрестному выходу”. - Будут уметь заполнять протокол игры. - Смогут оказать первую помощь при легких травмах. - Научатся ловить мяч одной рукой при встречном движении. - Смогут передавать мяч

	груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту; - научатся освобождаться для получения мяча;		одной рукой (сопровождающие). - Будут передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров) - Будут выполнять обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход.
Владеть	- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины; - будут уметь останавливаться двумя шагами; - будут уметь ловить мяч двумя руками в движении; - научатся передавать мяч двумя руками в движении; - научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места; - научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля; - будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч; - научатся в защитных действиях подстраховывать партнера; - в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на	- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание); - будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении; - будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией; - в нападении получат навыки ставить заслон; - научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока; - будут уметь защищаться системой личной защиты; - научатся обводить соперника с изменением высоты отскока; - будут ловить мяч одной рукой в прыжке; - смогут передавать мяч одной рукой	- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1). - Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников(3х1, 3х2). - Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”. - Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”. - Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

свободное место; - научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние); - научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту; - будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места; - будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	(поступательные); - смогут обводить соперника с изменением направления.	- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников(1х3, 2х3). - Смогут перестраиваться в защите, чтобы противодействовать “быстрому прорыву” соперников.
---	---	--

к моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	6
2	Техническая	120
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	6
	2.2. Ловля и передача мяча	34
	2.3. Ведение мяча	40
	2.4. Броски мяча	40
3	Тактическая	118
	3.1. Действия игрока в защите	60
	3.2. Действия игрока в нападении	58
4	Физическая	48
	4.1. Общая подготовка	24
	4.2. Специальная	24
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	12
6	Тестирование	2
ИТОГО		306

Содержание программы:

Теоретическая подготовка (6 часов).

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
2. Правила игры «Баскетбол». Линии разметки баскетбольной площадки.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу. Жесты судей.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка (48 часов).

1. **Общая физическая подготовка.** 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами,

гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий .

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка (120 часа).

1. Упражнения без мяча.1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;

- в одном и в разных направлениях.1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полукоса.

- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.3.1. На месте.

- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка (118 часа).

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название темы	Тип подготов ки	Кол-во часов
<u>1 год обучения</u>			
1.	Техника безопасности на занятиях в секции. История развития баскетбола. ОФП	Теор. ОФП	2
2.	Техника передвижений и остановок баскетболиста. Стойка баскетболиста. ОФП.	Техн. ОФП	2
3.	Специальная физическая подготовка. Совершенствование стоек баскетболиста. Остановки: двумя шагами; остановка прыжком. Ловли мяча.	Техн. СФП	2
4.	Остановка после движения прыжком и в 2-а шага. Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	Техн. СФП	2
5.	Техника ловли мяча: ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча. Передача мяча без движения.	Техн.	2
6.	Правила игры баскетбол. Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	Теор. Техн.	2
7.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	Техн.	2
8.	Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр.	2
9.	ОФП. Передачи мяча в парах, в тройках. Броски мяча в корзину со штрафной. Подвижная игра «Школьный баскетбол».	Техн. Интегр	2
10.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных	Теор.ОФ	2

	спортсменов. ОФП. Ведение мяча с изменением направления.	П Техн.	
11.	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
12.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Ведение с сопротивлением.	Такт. Техн.	2
13.	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением. Тактика «защиты». Учебная игра.	Такт. Техн.	2
14.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
15.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Теор. Техн.	2
16.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	Такт.ОФ П.	2
17.	Челночный бег. Ведение с обманными движениями, с финтом. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
18.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр. СФП	2
19.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
20.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	2
21.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	Такт.ОФ П.	2
22.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	2
23.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская	Теор.	2

	и судейская практика. Учебная игра	Интегр.	
24.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Контр. СФП	2
25.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Теор. ОФП Такт.	2
26.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Такт. Интегр.	2
27.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	Теор. Техн. ОФП	2
28.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
29.	СФП. Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника.	СФП. Техн.	2
30.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
31.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	2
32.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	2
33.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	Такт.	2
34.	Сочетания премов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	Техн.	2
35.	СФП. Зонная защита. Взаимодействие игроков в защите и	СФП.	2

	нападении. Учебная игра.	Такт.	
36.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
37.	Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	Теор. Техн.	2
38.	ОФП. Тактика персональной защиты. Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	ОФП. Такт. Интегр.	2
39.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	Такт. Интегр.	2
40.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
41.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2
42.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
43.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
44.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний. СФП.	Техн.Такт .СФП.	2
45.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
46.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2
47.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	ОФП Техн.	2

48.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП .	2
49.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
50.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Интегр.ОФП.	2
51.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2
<u>2 год обучения</u>			
52.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2
53.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2
54.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
55.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. СФП Техн.	2
56.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Такт.СФП .	2
57.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Интегр.СФП.	2
58.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	2
59.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	2

60.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	2
61.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.ОФ П.	2
62.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	2
63.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
64.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
65.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.СФП.	Такт.СФП .	2
66.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
67.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	Техн.ОФ П.	2
68.	ОФП. Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	Техн. ОФП.	2
69.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед; комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии; заслоны; передачи на месте; броски в прыжке со средних расстояний	Техн.	2
70.	СФП. Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	СФП.Такт .	2
71.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
72.	ОФП. Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние,	Техн.	2

	прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	ОФП.	
73.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. Учебная игра.	Интегр. Техн.	2
74.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
75.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	Техн. Такт.	2
76.	СФП. Разработка комплекса упражнений специальной подготовки. Двусторонняя игра.	СФП.Интегр.	2
77.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
78.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
79.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
80.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
81.	ОФП. Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.ОФП.	2
82.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Интегр.	2
83.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн.	2
84.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах,	ОФП.	2

	тройках; передачи в «малой восьмерке».	Техн.	
85.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн.Интегр.	2
86.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	Техн.	2
87.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Техн.	2
88.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн.Интегр.	2
89.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	ОФП.Техн.	2
90.	Тактические действия ,командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
91.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
92.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
93.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт.Интегр.	2
94.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывания,выбивания,накрытие броска).	ОФП.Техн.Такт.	2
95.	Сочетание приемов:ведение ,передача,бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн.Такт.	2

96.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	СФП. Техн.	2
97.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
98.	ОФП. Совершенствование техники бросков мяча.	Техн. ОФП.	2
99.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	Такт.СФП .	2
100.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	2
101.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	Такт	2
102.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	Контр. Интегр.	2
<u>3 год обучения</u>			
103.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Теор. ОФП	2
104.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	Техн. ОФП	2
105.	ОФП. Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке».	Техн.	2
106.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении. Эстафеты с элементами баскетбола.	Техн.	2
107.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением	Техн.	2

	защитника. Учебная игра.		
108.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	Теор. Техн.	2
109.	Выполнять перемещение в защитной стойке, передачи во встречном движении, передачи после поворотов на месте; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебная игра.	Техн.	2
110.	ОФП. Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	Техн. Интегр. ОФП	2
111.	Тактические действия, командные действия в нападении, быстрое нападение. Учебная игра.	Техн. Интегр	2
112.	СФП. Тактические действия команды в защите. Учебная игра.	СФП	2
113.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	Техн. СФП	2
114.	Взаимодействие игроков в защите. Зональная и индивидуальная защиты. Учебная игра.	Такт. Техн.	2
115.	ОФП. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	Теор. ОФП	2
116.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон. Уч. игра.	Техн. ОФП	2
117.	СФП. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Учебная игра.	Техн. СФП	2
118.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная	Техн.	2

	игра. СФП.	СФП	
119.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Техн.	2
120.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Теор. ОФП	2
121.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн. СФП	2
122.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
123.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Техн. Интегр	2
124.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Теор.ОФ П Техн.	2
125.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн. ОФП	2
126.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Такт. Техн. СФП	2
127.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	Теор . СФП.	2
128.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. СФП.	2
129.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Техн. ОФП	2

130.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. СФП	2
131.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн.	2
132.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Теор. Техн. ОФП	2
133.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. СФП	2
134.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Техн. Интегр.	2
135.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн. Интегр	2
136.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	Теор.СФ П Техн.	2
137.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	Техн. СФП	2
138.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	Такт. Техн. ОФП	2
139.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. СФП	2
140.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. ОФП	2
141.	Противодействие игрокам различных игровых функций	Техн.	2

	при разных системах игры в нападении.	СФП	
142.	ОФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	2
143.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Теор. Техн.	2
144.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	Техн. Интегр. СФП	2
145.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Техн. Интегр ОФП	2
146.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Техн. СФП	2
147.	ОФП. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Такт. Техн. ОФП	2
148.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Техн. СФП	2
149.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Техн.	2
150.	Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн.	2
151.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Теор. Техн.	2
152.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении	Техн.	2

153.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
------	---	------------------	---

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель	102
Количество учебных дней	153
Продолжительность каникул	с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г. с 01.06.2025 г. по 31.08.2025 г. с 01.06.2026 г. по 31.08.2026 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2023 по 31.05.2026 г.
Сроки промежуточной аттестации	20-31.05.2024 г. 20-31.05.2025 г.
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	20-31.05.2026 г.

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	спортивный зал школы, универсальная спортивная площадка, баскетбольные мячи, баскетбольный щит, мяч набивной, свисток, секундомер, стойка для обводки, фишки(конусы), барьер легкоатлетический, штатив, гантели массивные, корзина для мячей, насос для накачивания мячей, скакалка, скамейка гимнастическая, утяжелитель для ног, утяжелитель для рук, эспандер резиновый, гольфы, костюм спортивный, кроссовки, майка, шорты спортивные
Информационное обеспечение	-аудио - видео - фото - интернет источники

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Кадровое обеспечение	учитель физической культуры

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

2.4.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся, определение гибкости, находчивости, изобретательности	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование теоретической части (https://onlinetestpad.com/ru/testview/1122552-basketbol-6-11-klass-test-prednaznachen-dlya-uglublennogo-izucheniya-i-znan)
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика

Показатели качества реализации ДООП	Методики
образовательными услугами	Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы	Контрольные нормативы (Приложение 1)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
- Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
- Вари Л. 1000 упражнений игры в баскетбол: Пер, с фр, / Под ред Л. Ю. Поплавского. — Киев, 1997,
- Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод. рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
- Видеоматериалы с играми профессиональных спортсменов, видеоуроки по судейств

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. / Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2018.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2017. - 134 с.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.- М.: Академия, 2008 .-75 с. 6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/ Билл Гатмен., Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2017.-307с.
4. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С- П. 2020.

Для детей:

1. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.- М.: АСТ: Астрель, 2016. - 211 с., ил.
2. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н Сортел.- М.: АСТ Астрель, 2015.-64 с. Дополнительная литература:

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола

2. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
3. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
4. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиг