



Министерство образования и молодежной политики Свердловской области  
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЛИЦЕЙ № 180 «ПОЛИФОРУМ»**

620073, г. Екатеринбург, Крестинского, 43

тел. (факс): 8(343) 218-48-58,

email: sch180@mail.ru

Утверждено

приказом № 421 от 10.07.2023г.

директор МАОУ лицей №180

\_\_\_\_\_ А.В. Крылов

вступает в силу с 01.09.2023

# **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

## **«БАСКЕТБОЛ»**

для детей 13-17 лет

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Срок реализации: **2 года**

Разработчик: Костерин Николай Витальевич,  
педагог дополнительного образования

Екатеринбург  
2023 год

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 20230 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р с изменениями;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 28.06.2019 № МР-81/02вц «О направлении методических рекомендаций» вместе с «Методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме».
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373) с изменениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. № 1897) с изменениями;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. №413) с изменениями;
- Устав МАОУ лицей №180;

- Образовательная программа МАОУ лицей №180;
- Основная образовательная программа начального общего образования;
- Основная образовательная программа основного общего образования;
- Основная образовательная программа среднего общего образования.

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

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

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

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

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

#### **Актуальность.**

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

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

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

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

Занятия проводятся:

С группой наполняемостью 10-18 человек.

Первый год обучения: 2 раза в неделю по 1,5 часа, общее количество часов -105;

Второй год обучения: 3 раза в неделю по 1 часу, общее количество часов – 105.

Всего за 2 года обучения – 210 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Уровень освоения программы:**

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

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

**Особенности организации образовательного процесса**

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

### **Цели и задачи программы.**

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

**Задачи программы:**

**1. образовательные**

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

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

## 2. развивающие

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

## 3. воспитательные

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

## II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛА	Количество часов за год			
		1 год	Форма аттестации/ контроля	2 год	Форма аттестации/ контроля
1.	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий	4	Наблюдение, фронтальный опрос	4	Наблюдение, фронтальный опрос
2.	Общефизическая подготовка	15	Наблюдение	15	Наблюдение
3.	Техническая подготовка	72	Наблюдение	60	Наблюдение
4.	Тактическая подготовка	12	Наблюдение	24	Наблюдение
5.	Организация и проведение игр и игровых заданий	2	Наблюдение	2	Наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>105</b>		<b>105</b>	

## ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

**Цель первого года обучения:** мотивация обучающихся к занятиям баскетболом.

**Задачи:**

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

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН** **Первый год обучения**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
<b>I. Теоретические знания</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
1.	Физическая культура и спорт в России	1	1		
2.	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале.	1	1		Наблюдение, фронтальный опрос
3.	Правила безопасности при ловле и передаче мяча	1		1	Наблюдение
4.	Правила безопасности во время игры	1	1		
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>15</b>		<b>15</b>	
5.	Развитие скоростно-силовых качеств	10		10	Наблюдение
6.	Развитие выносливости	5		5	Наблюдение
<b>III. Техническая подготовка</b>		<b>72</b>		<b>72</b>	
7.	Стойка, перемещения, остановки, повороты.	8		8	Наблюдение

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
8.	Ведение мяча	22		22	Наблюдение
9.	Передачи мяча	16		16	Наблюдение
10.	Бросок	26		26	Наблюдение
<b>IV. Тактическая подготовка</b>		<b>12</b>		<b>12</b>	
11.	Позиционное нападение	6		6	Наблюдение
12.	Игра в защите	6		6	Наблюдение
<b>V. Организация и проведение игр и игровых заданий</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
13.	Учебная игра	2		2	Наблюдение
<b>ИТОГО:</b>		<b>105</b>	<b>4</b>	<b>101</b>	

### Содержание программы первого года обучения

#### **Раздел 1. Теоретические знания**

##### 1. Физическая культура и спорт в России.

###### *Теория*

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

Ответы на вопросы о российском и международном баскетболе.

##### 2. Правила безопасности.

###### *Теория*

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

Правила безопасности при ловле и передаче мяча.

#### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

##### 3. Развитие скоростно-силовых качеств.

###### *Теория*

Объяснение техники и особенностей выполнения упражнений.

###### *Практика*

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

Ускорения, челночный бег.

4. Развитие выносливости.

*Теория*

Особенности правильного выполнения заданий.

*Практика*

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

**Тема 3. Техническая подготовка**

5. Стойка, перемещения, остановки, повороты.

*Теория*

Правильное выполнение высокой, средней и низкой стоек.

Работа рук. Остановка без пробежки.

*Практика*

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

6. Ведение мяча.

*Теория*

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

*Практика*

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

7. Передачи мяча.

*Теория*

Положение кистей рук при передаче и приеме мяча.

*Практика*

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

8. Бросок.

*Теория*

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

*Практика*

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



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

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

##### **9. Позиционное нападение.**

###### *Теория*

Что такое позиционное нападение. Действия игроков в зоне соперника.

###### *Практика*

Передачи мяча со сменой мест с пассивным сопротивлением защитников.

##### **10. Игра в защите.**

###### *Теория*

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

###### *Практика*

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

#### **Раздел 5. Организация и проведение игр и игровых заданий**

##### **11 Учебная игра.**

###### *Теория.*

Объяснение основных правил игры, игровых нюансов.

###### *Практика*

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

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

### **ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ**

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

#### **Задачи:**

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

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**Второй год обучения**

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
<b>II. Теоретические знания</b>		<b>4</b>	<b>4</b>		
14.	Физическая культура и спорт в России	1	1		
15.	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале.	1	1		Наблюдение, фронтальный опрос
16.	Правила безопасности при ловле и передаче мяча	1		1	Наблюдение
17.	Правила безопасности во время игры	1	1		
<b>II. Общефизическая подготовка</b>		<b>15</b>		<b>15</b>	
18.	Развитие скоростно-силовых качеств	10		10	Наблюдение
19.	Развитие выносливости	5		5	Наблюдение
<b>III. Техническая подготовка</b>		<b>60</b>		<b>60</b>	
20.	Стойка, перемещения, остановки, повороты.	4		4	Наблюдение
21.	Ведение мяча	18		18	Наблюдение
22.	Передачи мяча	10		10	Наблюдение
23.	Бросок	28		28	Наблюдение
<b>IV. Тактическая подготовка</b>		<b>24</b>		<b>24</b>	
24.	Нападение	8		8	Наблюдение
25.	Игра в защите	16		16	Наблюдение
<b>V. Организация и проведение игр и игровых заданий</b>		<b>2</b>		<b>2</b>	
26.	Учебная игра	2		2	Наблюдение

№	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Общее количество часов	в том числе		Формы контроля
			теория	практика	
<b>ИТОГО:</b>		<b>105</b>	<b>4</b>	<b>101</b>	

## Содержание программы первого года обучения

### **Раздел 1. Теоретические знания**

#### 11. Физическая культура и спорт в России.

##### *Теория*

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

Ответы на вопросы о российском и международном баскетболе.

#### 12. Правила безопасности.

##### *Теория*

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

Правила безопасности при ловле и передаче мяча.

### **Раздел 2. Общефизическая подготовка**

#### 13. Развитие скоростно-силовых качеств.

##### *Теория*

Обратить внимание на ключевые моменты выполнения упражнений.

##### *Практика*

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

Ускорения, челночный бег.

#### 14. Развитие выносливости.

##### *Теория*

Обратить внимание на ключевые моменты выполнения упражнений.

##### *Практика*

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

### **Тема 3. Техническая подготовка**

#### 15. Стойка, перемещения, остановки, повороты.

##### *Теория*

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

### *Практика*

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

#### 16. Ведение мяча.

##### *Теория*

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

##### *Практика*

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

#### 17. Передачи мяча.

##### *Теория*

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

##### *Практика*

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

#### 18. Бросок.

##### *Теория*

Техника движения кисти при броске.

##### *Практика*

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

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

### **Раздел 4. Tактическая подготовка.**

#### 19. Нападение.

##### *Теория*

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

##### *Практика*

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

## 20. Игра в защите.

### *Теория*

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

### *Практика*

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

## **Раздел 5. Организация и проведение игр и игровых заданий**

### 11 Учебная игра.

#### *Теория*

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

#### *Практика*

Судейство тренировочных игр.

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

## **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Ожидаемые результаты по окончании первого года обучения.**

К концу первого года обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

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

#### **Уметь:**

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

проведении соревнований;

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

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

#### **Техническая подготовленность.**

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

#### **Требования к уровню физической подготовки первого года обучения**

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

К концу второго года обучения обучающиеся должны:

#### **Знать:**

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

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

**Уметь:**

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

**Требования к уровню физической подготовки 2 года обучения.**

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

### **Техническая подготовленность.**

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

Личностными результатами изучения курса являются:

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

## **IV. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Условия реализации программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МАОУ лица № 180, баскетбольные площадки на стадионе лица – 2 шт.

Спортивный инвентарь:

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



– гири 8-10 кг – 2 шт.

Спортивные снаряды:

гимнастические скамейки – 5-7 штук

гимнастическая стенка – 15 пролетов

### Формы аттестации и контроля

#### Виды и формы контроля планируемых результатов

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

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

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

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

#### Учебно-методическая литература

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

### Интернет ресурсы

1. Техническая подготовка баскетболиста. [https://youtu.be/w01Z4ax\\_1p4](https://youtu.be/w01Z4ax_1p4) ,  
<https://youtu.be/O8EayE1VKQk>
2. Общефизическая подготовка баскетболиста.  
[https://vk.com/video148349757\\_166126459](https://vk.com/video148349757_166126459)

### V. ПРИЛОЖЕНИЕ №1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

### Календарный учебный график

**Первый год обучения**

**105 часов, 1,5 часа 2 раза в неделю**

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

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале	1,5	беседа	Наблюдение
	№2	Физическая культура и спорт в России.	1,5	беседа	
	№3	Форма одежды. Основные приемы разминки баскетболиста. П/и с мячом.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№4	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1,5	комбинированная	
	№5	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№6	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1,5	комбинированная	
	№7	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№8	Ведение с обводкой. Бросок одной с ближней дистанции.	1,5	комбинированная	
октябрь	№9	Взаимодействие в парах. Передачи и ловля мяча.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№10	Взаимодействие в парах. Передачи и ловля мяча		комбинированная	
	№11	Ведение с сопротивлением.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№12	Правила безопасного поведения на тренировке. Передачи и ловля.	1,5	комбинированная	
	№13-	Правила соревнований. Ведение мяча на месте.	1,5	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№14	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1,5	комбинированная	
	№15 №16	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	3	комбинированная	Наблюдение
ноябрь	№17	Общefизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№18	Бросок одной. Финты.	1,5	комбинированная	
	№19	Индивидуальные упражнения с мячами. П/и.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№20	Ведение мяча с обводкой препятствий. П/и.	1,5	комбинированная	
	№21	Экспресс тесты.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№22	Общefизическая подготовка. Развитие быстроты.	1,5	комбинированная	
	№23 №24	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, повороты. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Выбор места на подборе.	3	комбинированная  комбинированная	Наблюдение
	№25	ОРУ со скакалками. Игра по упрощенным правилам.	1,5	комбинированная	Наблюдение
декабрь	№26	Передачи двумя, одной.	1,5	комбинированная	
	№27	Проход с финтом.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№28	Прыжковые упражнения. Держание игрока без мяча.	1,5	комбинированная	
	№29	.Бросок в прыжке.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№30	.Ложный проход, ложный бросок.	1,5	комбинированная	
	№31 - №32	Выбор места в нападении, выход на мяч. Баскетбольный снайпер.	3	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
январь	№33	Штрафной бросок. Ведение с поворотом.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№34	Индивидуальные упражнения. Бросок в прыжке.	1,5	комбинированная	
	№35	Штрафной. Накрывание.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№36	Финты при броске с места, при проходе.	1,5	комбинированная	
	№37 №38	Штрафной. Ложный бросок, ложный проход. Личная защита. Бросок одной. Ведение с обводкой.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
февраль	№39 - №40	ОРУ с мячами Передачи и ловля на месте и в движении. Бросок одной.	3	комбинированная	Наблюдение
	№41	Общеспортивная подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№42	Правила безопасности во время игры.	1,5	комбинированная	
	№43 №44	Прыжковые упражнения. Накрывание Финты, бросок с места, при проходе с ведением.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№45 №46	Ложный бросок, ложный проход. Личная защита. Бросок после ведения. Игра.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
март	№47	Бросок одной. Передачи в тройках на месте и в движении.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№48	Передачи и ловля мяча, «Десять передач».	1,5	комбинированная	
	№49 - №50	Эстафеты с мячами. Конкурсы с мячами.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение
	№51- №52	Подвижные игры с мячами, бросковые упражнения. Ведение с изменением направления и скорости. П/и.	1,5 1,5	комбинированная комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№53	Учебная игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№54	ОРУ. Упражнения на выносливость.	1,5	комбинированная	
апрель	№55	Бросок одной с ближней дистанции. Игра.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№56	Бросок одной с отскоком от щита. Игра.	1,5	комбинированная	
	№57	Ведение, остановка, бросок. Игра	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№58	Ведение, остановка, бросок с пассивным сопротивлением.	1,5	комбинированная	
	№59	Соревнования по броскам с разных точек.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№60	Позиционное нападение. Игра.	1,5	комбинированная	
	№61 –	Передачи мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№62	Передачи в тройках с броском. Бросок одной. Игра.	1,5	комбинированная	
май	№63	Игра «отдал-вышел».	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№64	Кроссовая подготовка.	1,5	комбинированная	
	№65	Конкурсы по технике баскетбола.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№66	Бросок одной, учебная игра.	1,5	комбинированная	
	№67	Позиционное нападение.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№68	Тактика игры в защите.	1,5	комбинированная	
	№69	Тактика игры в нападении.	1,5	комбинированная	Наблюдение
	№70	Совершенствование броска одной.	1,5	комбинированная	беседа

## Календарный учебный график

**Второй год обучения**

**105 часов, 1 час 3 раза в неделю**

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

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
сентябрь	№1	Правила безопасного поведения на тренировках в спортзале. Физическая культура и спорт в России.	1	беседа	Наблюдение
	№2	Форма одежды. Основные приемы разминки баскетболиста. П/и с мячом.	1	беседа	
	№3	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1	комбинированная	
	№4	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1	комбинированная	Наблюдение
	№5	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов.	1	комбинированная	
	№6	Ведение с обводкой. Бросок одной с ближней дистанции.	1	комбинированная	
	№7	Взаимодействие в парах. Передачи и ловля мяча. Ведение с сопротивлением.	1	комбинированная	Наблюдение
	№8	Правила безопасного поведения на тренировке. Передачи и ловля.	1	комбинированная	
	№9	Правила соревнований. Ведение мяча на месте.	1	комбинированная	
	№10	Совершенствование перемещений, остановок, поворотов. Бросок одной.	1	комбинированная	Наблюдение
	№11	Ведение на месте и в движении. «10 передач»	1	комбинированная	
	№12	Индивидуальные упражнения с мячами на месте, у стены, ведение правой и левой. П/и.	1	комбинированная	
октябрь	№13	Упражнения с мячами в парах на месте и в движении. П/и.	1	комбинированная	Наблюдение
	№14	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	комбинированная	
	№15		1	комбинированная	

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
		Бросок одной. Финты.			
	№16	Индивидуальные упражнения с мячами. П/и.	1	комбинированная	Наблюдение
	№17	Ведение мяча с обводкой препятствий. П/и.	1	комбинированная	
	№18	Экспресс-тесты.	1	комбинированная	
	№19	Общefизическая подготовка. Развитие быстроты.	1	комбинированная	Наблюдение
	№ 20	Перемещения, остановки в два шага и прыжком, повороты. Передачи мяча в парах на месте и в движении. Выбор места на подборе.	1	комбинированная	
	№21	ОРУ со скакалками. Игра по упрощенным правилам.	1	комбинированная	
	№22	Передачи двумя, одной. Проход с финтом.	1	комбинированная	Наблюдение
	№23	Прыжковые упражнения. Держание игрока без мяча.	1	комбинированная	
	№24	Бросок в прыжке. Ложный проход, ложный бросок.	1	комбинированная	
ноябрь	№25	Проход с ведением после финта. Штрафной.	1	комбинированная	Наблюдение
	№26	Выбор места в нападении. Ложный проход, ложный бросок.	1	комбинированная	
	№27	Бросок одной после ведения. Выбор места в защите.	1	комбинированная	
	№28	Правила безопасности во время игры в баскетбол. Учебная игра.	1	комбинированная	Наблюдение
	№29	Ведение с изменением высоты отскока. Выбор места при подборе.	1	комбинированная	
	№30	Штрафной бросок. Прыжковые упражнения.	1	комбинированная	
	№31	Высокое и среднее ведение с изменением скорости. Бросок после ведения.	1	комбинированная	Наблюдение
	№32	Штрафной бросок. Ведение с	1	комбинированная	



Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№33	поворотом. Индивидуальные упражнения. Бросок в прыжке.	1	комбинированная	
	№34	Штрафной. Накрывание.	1	комбинированная	Наблюдение
	№35	Финты при броске с места, при проходе.	1	комбинированная	
	№36	Штрафной. Ложный бросок, ложный проход. Личная защита.	1	комбинированная	
декабрь	№37	Бросок одной. Ведение с обводкой.	1	комбинированная	Наблюдение
	№38	ОРУ с мячами	1	комбинированная	
	№39	Передачи и ловля на месте и в движении. Бросок одной.	1	комбинированная	
	№40	Общефизическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	комбинированная	Наблюдение
	№41	Правила безопасности во время игры.	1	комбинированная	
	№42	Прыжковые упражнения. Накрывание	1	комбинированная	
	№43	Финты, бросок с места, при проходе с ведением.	1	комбинированная	Наблюдение
	№44	Ложный бросок, ложный проход. Личная защита.	1	комбинированная	
	№45	Бросок после ведения. Игра.	1	комбинированная	
	№46	Бросок одной. Передачи в тройках на месте и в движении.	1	комбинированная	Наблюдение
№47	Передачи и ловля мяча, «Десять передач».	1	комбинированная		
№48	Эстафеты с мячами.	1	комбинированная		
январь	№49	Конкурсы с мячами.	1	комбинированная	Наблюдение
	№50	Подвижные игры с мячами, бросковые упражнения.	1	комбинированная	
	№51	Ведение с изменением направления и скорости. П/и.	1	комбинированная	
	№52	Учебная игра.	1	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№53	ОРУ. Упражнения на выносливость.	1	комбинированная	
	№54	Бросок одной с ближней дистанции. Игра.	1	комбинированная	
	№55	Бросок одной с отскоком от щита. Игра.	1	комбинированная	Наблюдение
	№56 №57	Ведение, остановка, бросок. Игра Ведение, остановка, бросок с пассивным сопротивлением.	1 1	комбинированная комбинированная	
февраль	№58	Соревнования по броскам с разных точек.	1	комбинированная	Наблюдение
	№59	Позиционное нападение. Игра.	1	комбинированная	
	№60	Передачи мяча на месте и в движении, с пассивным сопротивлением.	1	комбинированная	
	№61	Передачи в тройках с броском. Бросок одной. Игра.	1	комбинированная	Наблюдение
	№62	Игра «отдал-вышел».	1	комбинированная	
	№63	Кроссовая подготовка.	1	комбинированная	
	№64	Конкурсы по технике баскетбола.	1	комбинированная	Наблюдение
	№65	Бросок одной, учебная игра.	1	комбинированная	
	№66	Позиционное нападение.	1	комбинированная	
	№67	Тактика игры в защите.	1	комбинированная	Наблюдение
№68	Тактика игры в нападении.	1	комбинированная		
№69	Совершенствование броска одной.	1	комбинированная		
март	№70	Выбор места в нападении, выход на получение мяча.	1	комбинированная	Наблюдение
	№71	Развитие силовых качеств. Ведение на месте и в движении с финтами.	1	комбинированная	
	№72	Личная защита на своем поле. Бросок после ведения.	1	комбинированная	
	№73	Стрит-бол.	1	комбинированная	Наблюдение

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля	
	№74	Развитие выносливости. Ведение с обводкой.	1	комбинированная		
	№75	Быстрый прорыв. Бросок после ведения в два шага.	1	комбинированная		
	№76	Соревнования «Баскетбольный снайпер»	1	Комбинированная	Наблюдение	
	№77	Учебная игра.	1	комбинированная		
	№78	Учебная игра с заданиями.	1	комбинированная		
	№79	Трехочковый бросок.	1	комбинированная	Наблюдение	
	№80	Учебная игра.	1	комбинированная		
	№81	ОФП. Развитие скоростных качеств.	1	комбинированная		
	апрель	№82	Штрафной бросок. Игра.	1	комбинированная	Наблюдение
		№83	ОФП. Развитие силовых качеств. Игра.	1	комбинированная	
№84		Учебная игра с заданиями.	1	комбинированная		
№85		Экспресс- тесты.	1	комбинированная	Наблюдение	
№86		Соревнования по броскам	1	комбинированная		
№87		Упражнения в парах. Игра	1	комбинированная		
№88		Упражнения в тройках. Игра.	1	комбинированная	Наблюдение	
№89		Тактика в защите. Игра.	1	комбинированная		
№90		Быстрый прорыв. Игра.	1	комбинированная		
№91		Зонная защита.	1	комбинированная	Наблюдение	
№92		Зонная защита.	1	комбинированная		
№93		Учебная игра.	1	комбинированная		
май		№94	Упражнения в бросках	1	комбинированная	Наблюдение
	№95	Соревнование по броскам.	1	комбинированная		
	№96	Баскетбольные тесты.	1	комбинированная		

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Форма проведения занятия	Форма контроля
	№97	Соревнования по стрит-болу	1	комбинированная	Наблюдение
	№98	Соревнования по стрит-болу	1	комбинированная	
	№99	Зонная защита. Игра.	1	комбинированная	
	№100	Персональная защита. Игра.	1	комбинированная	Наблюдение
	№101	.индивидуальные упражнения с мячом	1	комбинированная	
	№102	Товарищеская встреча	1	комбинированная	
	№103	соревнования по броскам	1	комбинированная	Наблюдение беседа
	№104	Товарищеская встреча	1	комбинированная	
	№ 105	.учебная игра.	1	комбинированная	