Содержание

1.Пояснительная записка	3
2.Цели и задачи программы	3
3.Планируемые результаты освоения программы.	3-4
4.Учебный план. Формы промежуточной аттестации	4-5
5.Календарный учебный график	5
6. .Содержание программы	6-8
7. Оценочные и методические материалы	8-9
8.Организационно-педагогические условия	10-11
9. Система оценки	11-12
10.Рабочая программа курса «Баскетбол»	13-19

1. Пояснительная записка

Направленность Программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

2. Цели и задачи Программы

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование и овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу;
- Овладение основами игры в баскетбол;

Развивающие:

- Приобретение высокого уровня развития необходимых двигательных навыков;
- Обеспечение развития физических качеств (выносливость, быстрота, сила, ловкость, гибкость);

Воспитательные:

- Формирование устойчивой привычки к систематическим занятиям;
- Выявление перспективных детей и подростков для дальнейшего прохождения обучения в спортивных школах.

3. Планируемые результаты освоения Программы.

Успехи реализации программы возможны:

- если будет реализована теоретическая и практическая часть программы на 100%
- если учитываются возрастные и личностные особенности обучающихся, мотивация их деятельности,
- если используется разнообразный методический материал по программе учебного курса,
- если есть необходимые технические средства и информационные ресурсы, отвечающие требованиям занятий различными видами спорта.

Ожидаемые результаты

- увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом;
- снижение уровня заболеваемости учащихся школы.

- повышение качества знаний учащихся в рамках физкультурно-спортивной направленности;
- повышение уровня культуры здоровья учащихся;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Планируемые результаты в рамках рабочей программы « Баскетбол»

Уровень реализации: программы: основное общее образование.

Возраст: 11-15 лет.

Срок реализации: 2024/2025 учебный год.

Форма занятий: объединение дополнительного образования Баскетбол»

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года учащиеся должны *знать*:

- правила подвижных игр.
- правила гигиены;
- профилактику травматизма;
- правила игры в баскетбол,;
- правила несложного судейства игры;
- историю развития баскетбола в Родном краю, стране, мире.

К концу учебного года учащиеся должны *уметь*:

- вести мяч правой и левой рукой;
- владеть броском мяча двумя руками;
- атаковать кольцо;
- владеть передачей двумя руками в парах;
- осуществлять защиту кольца;
- владеть навыками игры 1х1; 2х2; 3х3; 5х5;
- выполнять штрафной бросок;
- выполнять приемы защиты и нападения в игровых ситуациях.

Основные задачи группы :

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по баскетболу;
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

Нормативно-правовое обеспечение

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 10),
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 15.09.2020 № 1441 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»,
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27.07.2023 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

4. Учебный план Программы

Учебный план - нормативный правовой акт, устанавливающий перечень учебных курсов и объем учебного времени, отводимого на их изучение при реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Учебный план адаптирован к условиям школы и предусматривает развитие тех качеств, творческих способностей и свойств личности, которые обеспечивают успешность адаптации в обществе.

При организации занятий устанавливается учебная нагрузка в соответствии с нормами СанПин и возрастными особенностями детей. Длительность занятий в группах – 40 минут. Перерывы между занятиями не менее 10 минут. Способ организации обучения – преимущественно фронтальный с учетом индивидуальных особенностей, возможностей и интересов учащихся.

Наименование объединения дополнительного образования	Группа № 1	Форма промежуточной аттестации
« Баскетбол»	68 часов учебный год (2 часа в неделю)	Участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного, муниципального, регионального и федерального уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей.
Итого:	68 часов	

5. Календарный учебный график занятий в объединении «Баскетбол»

Начало занятий 02.09.2024 года, окончание 26.05.2025 года.

Учебный год – 34 недели.

Количество учебных занятий – 68 часов (2 часа в неделю)

Расписание занятий :

Вторник, суббота
18.00-19.00
19.00-21.00
10.00-12.00

6 Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения.

Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках

в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 4. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников и т.п. Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими тренерами по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 8. Участие в соревнованиях.

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства СДЮСШОР, города, округа по баскетболу).

Тема 9 Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Тема 10. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением учащихся.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психологическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

7. Оценочные и методические материалы Программы.

Формой подведения итогов реализации Программы (промежуточной аттестации) является участие в спортивно-оздоровительных конкурсах, акциях, соревнованиях школьного, муниципального, регионального и федерального уровня; презентации итогов работы в форме товарищеских матчей. Оценка участия детей проводится в устной форме. Учитель поддерживает усилия детей качественно выполнять задания. отдельные спортивные элементы с помощью похвалы, вручения грамот за участия в конкурсах и соревнованиях, способствует становлению у них положительной самооценки.

Критерии оценки достижений воспитанников в ходе освоения дополнительной общеразвивающей программы:

Освоение программы

1.Качество самостоятельной работы:

0-очень низкий уровень

1-уровень ниже среднего

2-средний уровень

3-уровень выше среднего

4-высокий уровень

2.Устойчивость интереса к предмету:

0-не устойчивый

1-слабо устойчивый

2-средний

3-устойчивый

4-очень устойчивый

3.Точность и грамотность выполнения задания:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

Творческая активность

1.Активность на занятии:

0-очень низкая

1-низкая

2-средняя

3-высокая

4-очень высокая

2. Творческий подход к выполнению заданий:

0-очень низкий

1-низкий

2-средний

3-высокий

4-очень высокий

3. Умение прогнозировать результаты своей деятельности:

0-нет

1-скорее нет

2- иногда

3-скорее да

4-да

Методическое обеспечение ДОП « Баскетбол»

Дидактические материалы:

- - Картотека упражнений по баскетболу ;
- - Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;
- - Правила игры в баскетбол;
- - Правила судейства в баскетболе

- Методические рекомендации:

- - Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- - Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- - - Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

8. Организационно-педагогические условия реализации Программы

В основу программы легли определенные педагогические принципы:

- *принцип субъектности познающего сознания.* Педагог и учащийся определяются активными субъектами образования.
- *принцип дополненности.* Монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
- *принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
- *принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.

- *принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
- *принцип дифференцированного и индивидуального подхода в обучении* предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.
- *принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.
- *принцип доступности и пассивности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

Программа рассчитана для детей возраста 11-15 лет

Срок реализации программы: 1 год.

Форма обучения: очная.

Формы проведения занятий: занятия проводятся в спортивных залах школы и на спортивных уличных площадках.

Формы организации занятий: групповые.

Наполняемость – от 12 до 20 человек в группе.

Продолжительность одного занятия 40 минут, график утверждается в начале каждого текущего учебного года.

Программой предусматриваются следующие формы занятий:

Занятия могут проходить со всем коллективом, по группам, индивидуально.

-Беседа, на которой излагаются теоретические сведения по правилам поведения во время проведения занятий по баскетболу, а также во время соревнований. История развития баскетбола. Гигиенические сведения.

- Практические занятия, на которых дети осваивают основы техники и тактики игры.

-Занятие в виде учебно-тренировочной игры заключительное занятие, завершающее тему.

- Выездное занятие в виде выездов команды на товарищеские встречи и соревнования.

Образовательная деятельность по программе осуществляется по следующим разделам:

1. Теоретическая подготовка;
2. Физическая подготовка;
3. Техническая подготовка;
4. Тактическая подготовка
5. Игровая подготовка;
6. Соревнования;

Комплекс учебных пособий, спортивный инвентарь:

- баскетбольные, футбольные, волейбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи -на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук
- гимнастическая стенка

Квалификационные требования к квалификации педагога, реализующему Программу

Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю объединения без предъявления требований к стажу

работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование

9. Система оценки

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4

4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

► Литература

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».- ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с

10. Рабочая программа ДОП « Баскетбол»

Планируемые результаты в рамках рабочей программы « Баскетбол»

Уровень реализации: программы: основное общее образование.

Возраст: 11-17 лет.

Срок реализации: 2024-2025 учебный год.

Форма занятий: объединение дополнительного образования «Баскетбол»

Ожидаемые результаты:

К концу учебного года учащиеся должны *знать*:

- правила подвижных игр.
- правила гигиены;
- профилактику травматизма;
- правила игры в баскетбол,;
- правила несложного судейства игры;
- историю развития баскетбола в Родном краю, стране, мире.

К концу учебного года учащиеся должны *уметь*:

- вести мяч правой и левой рукой;
- владеть броском мяча двумя руками;
- атаковать кольцо;
- владеть передачей двумя руками в парах;
- осуществлять защиту кольца;
- владеть навыками игры 1х1; 2х2; 3х3; 5х5;
- выполнять штрафной бросок;
- выполнять приемы защиты и нападения в игровых ситуациях.

Основные задачи группы :

- укрепление здоровья, повышение всестороннего физического развития,
- привитие интереса к занятиям по баскетболу;
- воспитание спортивного трудолюбия и волевых качеств;
- изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

а. Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

1.Теоретические сведения

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема 3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Стибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема 4. Техническая подготовка.

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема 5. **Тактическая подготовка.**

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 6. **Инструкторская и судейская практика.**

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений.. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 7 **Сдача контрольных нормативов.**

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Календарно-тематическое планирование по ДОП «Баскетбол»

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов
1	02.09.2024	Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.	
2	04.09.2024	Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.	
3	07.09.2024	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг.	

		Остановка. Изменение скорости движения строя.	
4	09.09.2024	Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.	
5	11.09.2024	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.	
6	16.09.2024	Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.	
7	18.09.2024	Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	
8	23.09.2024	Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).	

9	25.09.2024	<p>Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.</p> <p>Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.</p>	
10	28.09.2024	<p>Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).</p>	
11	30.09.2024	<p>Упражнения для развития гибкости.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.</p> <p>Упражнения для развития ловкости.</p> <p>Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.</p>	
12	02.10.2024	<p>Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.</p>	
13	14.10.2024	<p>Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.</p> <p>Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.</p>	

14	15.10.2024	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.	
15	21.10.2024	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	
16	23.10.2024	Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам.	
17	28.10.2024	. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.	
18	30.10.2024	Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.	
19	02.11.2024	Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.	
20	06.11.2024	Отгалкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа.	
21	11.11.2024	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Сдача нормативов.	
22	13.11.2024	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Сдача нормативов.	
23	16.11.2024	Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.	
24	25.11.2024	Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега	
25	27.11.2024	Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.	
26	02.12.2024	Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега	
27	04.12.2024	Метание теннисного и баскетбольного мяча во	

		внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол.	
28	09.12.2024	Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега	
29	11.12.2024	. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.	
30	16.12.2024	Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.	
31	18.12.2024	Игры.	
32	23.12.2024	Игры.	
33	25.12.2024	Игры.	
34	13.01.2025	Игры.	
35	15.01.2025	Игры.	
36	20.01.2025	Игры.	
37	22.01.2025	Игры.	
38	27.01.2025	Игры.	
39	29.01.2025	Игры.	
40	03.02.2025	Круговая тренировка.	
41	05.02.2025	Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад.	
42	10.02.2025	Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении.	
43	12.02.2025	Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча.	
44	24.02.2025	Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем.	
45	26.02.2025	Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу.	

		Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита.	
46	03.03.2025	Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке.	
47	05.03.2025	Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.	
48	10.03.2025	Сдача нормативов	
49	12.03.2025	Сдача нормативов	
50	17.03.2025	Сдача нормативов	
51	19.03.2025	Сдача нормативов	
52	24.03.2025	Сдача нормативов	
53	26.03.2025	Сдача нормативов	
54	07.04.2025	Сдача нормативов	
55	09.04.2025	Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.	
56	14.04.2025	Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место.	
57	16.04.2025	Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.	
58	21.04.2025	Игры.	
59	23.04.2025	Игры	
60	28.04.2025	Игры.	
61	30.04.2025	Игры.	
62	05.05.2025	Игры.	
63	07.05.2025	Игры.	
64	12.05.2025	Игры.	
65	14.05.2025	Игры.	
66	19.05.2025	Игры.	
67	21.05.2025	Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений.. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.	
68	26.05.2025	Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых	

		разминочных упражнений.. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.	
	Итого:		