

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
МАОУ СОШ № 12  
Протокол  
от « 28 » 08. 2020 г. № 1



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ №12  
Р.Ф.Усова  
Приказ от «28» 08. 2020 г. № 129

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень сложности: базовый  
Возраст обучающихся: 9-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:  
Гецман Людмила Витальевна,  
педагог-организатор ШСК

г. Шарыпово  
2020 г.

### Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок освоения программы: 3 года обучения.

Объем часов в год: 144ч., 2 раза в неделю по 2 часа.

**Форма обучения :** очно.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 90 мин., что соответствует рекомендациям СанПиН.

### Цель и задачи дополнительной образовательной программы

**Цель** дополнительной образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого воспитанника посредством спортивных игр.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### **Содержание программы**

#### Учебный план

#### **1-й год обучения**

| № п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-------|--------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|       |                          | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1.    | Вводное занятие          | 1                | 1      |          |                           |
| 2.    | Теоретическая подготовка | 2                | 2      |          |                           |

|             |                                   |     |  |    |   |
|-------------|-----------------------------------|-----|--|----|---|
| 3.          | Общая физическая подготовка       | 20  |  | 20 |   |
| 4.          | Специальная физическая подготовка | 33  |  | 33 |   |
| 5.          | Техническая подготовка            | 46  |  | 46 |   |
| 6.          | Тактическая подготовка            | 24  |  | 24 |   |
| 7.          | Игровая подготовка                | 16  |  | 16 |   |
| 8.          | Соревнования                      |     |  |    | 2 |
| Итого часов |                                   | 144 |  |    |   |

### 2-й год обучения

| № п/п       | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-------------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|             |                                   | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1.          | Вводное занятие                   | 1                | 1      |          |                           |
| 2.          | Теоретическая подготовка          | 1                | 1      |          |                           |
| 3.          | Общая физическая подготовка       | 20               |        | 20       |                           |
| 4.          | Специальная физическая подготовка | 30               |        | 30       |                           |
| 5.          | Техническая подготовка            | 46               |        | 46       |                           |
| 6.          | Тактическая подготовка            | 26               |        | 26       |                           |
| 7.          | Игровая подготовка                | 18               |        | 18       |                           |
| 8.          | Соревнования                      |                  |        |          | 2                         |
| Итого часов |                                   | 144              |        |          |                           |

### 3-й год обучения

| № п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|       |                                   | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1.    | Вводное занятие                   | 1                | 1      |          |                           |
| 2.    | Теоретическая подготовка          | 1                | 1      |          |                           |
| 3.    | Общая физическая подготовка       | 18               |        | 18       |                           |
| 4.    | Специальная физическая подготовка | 26               |        | 26       |                           |



|             |                        |     |  |    |   |
|-------------|------------------------|-----|--|----|---|
| 5.          | Техническая подготовка | 38  |  | 38 |   |
| 6.          | Тактическая подготовка | 34  |  | 34 |   |
| 7.          | Игровая подготовка     | 24  |  | 24 |   |
| 8:          | Соревнования           |     |  |    | 2 |
| Итого часов |                        | 144 |  |    |   |

### Содержание учебного плана программы

| Разделы подготовки                                                                                                       | Этапы начальной подготовки |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------|-----------|
|                                                                                                                          | Год обучения               |           |           |
|                                                                                                                          | 1-й                        | 2-й       | 3-й       |
| <b>Вводное занятие</b>                                                                                                   | <b>1</b>                   | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| Правила техники безопасности                                                                                             | +                          | +         | +         |
| <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                          | <b>2</b>                   | <b>1</b>  | <b>1</b>  |
| Состояние и развитие баскетбола в России                                                                                 | +                          |           |           |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                                                                     | +                          |           |           |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена                                                                     | +                          |           |           |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом                                                                          | +                          | +         |           |
| Профилактика травматизма в спорте                                                                                        |                            | +         | +         |
| Правила по баскетболу 3х3                                                                                                | +                          |           |           |
| Правила по баскетболу 5х5                                                                                                | +                          |           |           |
| Установка на игру и разбор результатов                                                                                   |                            | +         | +         |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                       | <b>20</b>                  | <b>20</b> | <b>18</b> |
| <u>Выносливости</u>                                                                                                      |                            |           |           |
| Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка                          | +                          | +         | +         |
| <u>Скоростно-силовых способностей</u>                                                                                    |                            |           |           |
| Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки, броски набивных мячей весом до 3 кг. | +                          |           | +         |
| Прыжки со скакалкой                                                                                                      | +                          | +         | +         |
| Броски набивного мяча                                                                                                    | +                          | +         | +         |
| <u>Скоростных способностей</u>                                                                                           |                            |           |           |
| Эстафеты, старты из различных исходных положений                                                                         | +                          | +         | +         |
| Бег с ускорением, с максимальной скоростью                                                                               | +                          | +         | +         |
| <u>Координационных способностей</u>                                                                                      |                            |           |           |
| Челночный бег, бег с изменением направления скорости, способа перемещения прыжки на точность приземления и в зоны        | +                          | +         | +         |
| Броски н/м через голову в парах                                                                                          | +                          | +         | +         |

|                                                                                                                                                                                                                                |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Прыжки через скакалку (скакалка сложена вдвое)<br>круговое ее вращение в приседе                                                                                                                                               | +         | +         | +         |
| Бег с изменением направления и скорости                                                                                                                                                                                        | +         | +         | +         |
| Силовые способности и силовая выносливость                                                                                                                                                                                     |           |           |           |
| Парные упражнения на сопротивление                                                                                                                                                                                             |           | +         | +         |
| Подтягивание из виса и виса лежа                                                                                                                                                                                               | +         | +         | +         |
| Упражнения с гантелями и набивными мячами                                                                                                                                                                                      | +         | +         | +         |
| Гибкость                                                                                                                                                                                                                       |           |           |           |
| Выкруты в плечевых суставах, держа в руках палку<br>или скакалку                                                                                                                                                               | +         | +         | +         |
| Из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от<br>пола                                                                                                                                                                     | +         | +         | +         |
| Общеразвивающие упражнения с повышенной<br>амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных,<br>коленных суставов и позвоночника                                                                                               | +         | +         | +         |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                                       | <b>33</b> | <b>30</b> | <b>26</b> |
| Развитие координации                                                                                                                                                                                                           |           | +         | +         |
| Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1<br>или 2 раза) во время двух шагов.                                                                                                                                        |           | +         | +         |
| Передача мяча в парах во время скоростного бега.<br>Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной<br>вперед.                                                                                                                  | +         | +         | +         |
| Скоростной бег лицом вперед двух игроков,<br>удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг<br>другу руками.                                                                                                                  | +         | +         | +         |
| Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной<br>линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в<br>кольцо.                                                                                                                  | +         | +         | +         |
| Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением<br>одного или двух мячей.                                                                                                                                                 | +         | +         | +         |
| Рывок с ведением мяча от центра поля к линии<br>штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и<br>бросок по кольцу.                                                                                                        | +         | +         | +         |
| Различные виды бега с одновременным ведением двух<br>мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая<br>прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на<br>одной ноге и т.д.                                                  |           | +         | +         |
| Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в<br>паре передают друг другу мяч от земли, расстояние<br>между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить<br>мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом<br>в движении. |           | +         | +         |
| Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими<br>игроками.                                                                                                                                                                  | +         | +         |           |



|                                                                                                                                                                                                                            |           |           |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают, друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим. | +         | +         |           |
| Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.                                                                                                        |           | +         | +         |
| <b>Техническая подготовка</b>                                                                                                                                                                                              | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>38</b> |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)                                                                                                                                                                              | +         | +         | +         |
| Передача мяча двумя руками с места                                                                                                                                                                                         | +         | +         | +         |
| Передача мяча двумя руками в движении                                                                                                                                                                                      | +         | +         | +         |
| Передача мяча двумя руками в прыжке                                                                                                                                                                                        | +         | +         | +         |
| Передача мяча двумя руками (встречные)                                                                                                                                                                                     | +         | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой сверху                                                                                                                                                                                           |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой от головы                                                                                                                                                                                        |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)                                                                                                                                                                            |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)                                                                                                                                                                               |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)                                                                                                                                                                               |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой с места                                                                                                                                                                                          | +         | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой в движении                                                                                                                                                                                       | +         | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой в прыжке                                                                                                                                                                                         |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой (встречные)                                                                                                                                                                                      |           | +         | +         |
| Ведение мяча с высоким отскоком                                                                                                                                                                                            | +         | +         | +         |
| Ведение мяча с низким отскоком                                                                                                                                                                                             | +         | +         | +         |
| Ведение мяча со зрительным контролем                                                                                                                                                                                       | +         |           |           |
| Ведение мяча без зрительного контроля                                                                                                                                                                                      |           | +         | +         |
| Ведение мяча на месте                                                                                                                                                                                                      | +         |           |           |
| Ведение мяча по прямой                                                                                                                                                                                                     | +         |           |           |
| Ведение мяча по дугам                                                                                                                                                                                                      | +         | +         | +         |
| Ведение мяча по кругам                                                                                                                                                                                                     | +         | +         | +         |
| Ведение мяча зигзагом                                                                                                                                                                                                      | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока                                                                                                                                                                              | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с изменением направления                                                                                                                                                                                 | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с изменением скорости                                                                                                                                                                                    | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча                                                                                                                                                                             | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с переводом под ногой                                                                                                                                                                                    |           | +         | +         |
| Обводка соперника за спиной                                                                                                                                                                                                |           | +         | +         |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)                                                                                                                                                   |           | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками от груди                                                                                                                                                                                     | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками (добивание)                                                                                                                                                                                  |           | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита                                                                                                                                                                           | +         | +         | +         |

|                                                   |           |           |           |
|---------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |           | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками с места             | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками в движении          | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками (средние)           | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками (ближние)           | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом   | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту    | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту    |           | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой от плеча             | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита   | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой с места              | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой в движении           | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой в движении           |           | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой (средние)            |           | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой (ближние)            |           | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом    | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту     | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту     | +         | +         | +         |
| <b>Тактика нападения</b>                          | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>34</b> |
| Выход для получения мяча                          | +         | +         | +         |
| Выход для отвлечения мяча                         | +         | +         | +         |
| Розыгрыш мяча                                     |           | +         | +         |
| Атака корзины                                     | +         | +         | +         |
| Заслон                                            |           | +         | +         |
| Треугольник                                       | +         | +         | +         |
| Тройка                                            | +         | +         | +         |
| Малая восьмерка                                   |           | +         | +         |
| Система быстрого прорыва                          |           | +         | +         |
| Система нападения через центрального              |           | +         | +         |
| Система нападения без центрального                | +         |           |           |
| <b>Тактика защиты</b>                             |           |           |           |
| Противодействие получению мяча                    | +         | +         | +         |
| Противодействие выходу на свободное место         | +         | +         | +         |
| Противодействие розыгрышу мяча                    | +         | +         | +         |
| Противодействие атаке корзины                     | +         | +         | +         |
| Система личной защиты                             | +         | +         | +         |
| Система зонной защиты                             | +         | +         | +         |
| Система смешанной защиты                          | +         | +         | +         |
| Система личного прессинга                         |           | +         | +         |
| Система зонного прессинга                         |           | +         | +         |
| <b>Игровая подготовка</b>                         | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>24</b> |
| Игра в большинстве                                | +         | +         | +         |
| Игра в меньшинстве                                | +         | +         | +         |



|                                   |          |          |          |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|
| Игра 5x5 (игровые задания)        | +        | +        | +        |
| Игра 3x3 (игровые задания)        | +        | +        | +        |
| <b>Формы аттестации/ контроля</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |
| Соревнования                      | +        | +        | +        |

### Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Календарный учебный план**



### 1-ый год обучения

| № п/п       | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|-------------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|             |                                   | Всего            | Теория | Практика | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.          | Вводное занятие                   | 1                | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 2.          | Теоретическая подготовка          | 2                | 2      |          | 1        |         |        |         | 1      |         |      |        |     |
| 3.          | Общая физическая подготовка       | 20               |        | 20       | 3        | 3       | 2      | 2       | 3      | 2       | 2    | 2      | 1   |
| 4.          | Специальная физическая подготовка | 33               |        | 33       | 3        | 4       | 4      | 3       | 4      | 4       | 3    | 4      | 4   |
| 5.          | Техническая подготовка            | 46               |        | 46       | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 6   |
| 6.          | Тактическая подготовка            | 24               |        | 24       | 2        | 2       | 2      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   |
| 7.          | Игровая подготовка                | 16               |        | 16       | 1        | 1       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   |
|             | Формы аттестации/ контроля        | 2                |        | 2        |          |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |
| Итого часов |                                   | 144              |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |

### 2-й год обучения

| № п/п       | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|-------------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|             |                                   | Всего            | Теория | Практика | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.          | Вводное занятие                   | 1                | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 2.          | Теоретическая подготовка          | 1                | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 3.          | Общая физическая подготовка       | 20               |        | 20       | 3        | 3       | 2      | 2       | 3      | 2       | 2    | 2      | 1   |
| 4.          | Специальная физическая подготовка | 30               |        | 30       | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 4    | 4      | 4   |
| 5.          | Техническая подготовка            | 46               |        | 46       | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 6   |
| 6.          | Тактическая подготовка            | 26               |        | 26       | 2        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   |
| 7.          | Игровая подготовка                | 18               |        | 18       | 1        | 2       | 2      | 3       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   |
|             | Формы аттестации/ контроля        | 2                |        | 2        |          |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |
| Итого часов |                                   | 144              |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |

### 3-й год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|------------------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|-------|------------------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|

|             |                                   | часов |        |          | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|-------------|-----------------------------------|-------|--------|----------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|             |                                   | Всего | Теория | Практика |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1.          | Вводное занятие                   | 1     | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 2.          | Теоретическая подготовка          | 1     | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 3.          | Общая физическая подготовка       | 18    |        | 18       | 3        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 1   |
| 4.          | Специальная физическая подготовка | 26    |        | 26       | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 2   |
| 5.          | Техническая подготовка            | 38    |        | 38       | 4        | 4       | 4      | 5       | 4      | 4       | 5    | 4      | 4   |
| 6.          | Тактическая подготовка            | 34    |        | 34       | 3        | 3       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   |
| 7.          | Игровая подготовка                | 24    |        | 24       | 2        | 2       | 2      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   |
|             | Формы аттестации/ контроля        | 2     |        | 2        |          |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |
| Итого часов |                                   | 144   |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |

### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение** включает необходимое оборудование и инвентарь для проведения учебных занятий:

- Зал для занятий,
- щит баскетбольный с кольцом- 2 шт.,
- мяч баскетбольный №5- 10 шт.,
- мяч баскетбольный №6-10шт.,
- мяч баскетбольный №7-20шт.,
- конус для обводки-10шт.,
- скамейка -6шт.,
- стенка гимнастическая -4шт.,
- скакалка-20шт.,
- набивной мяч- 15шт.

**Информационное обеспечение** – интернет источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

#### **Кадровое обеспечение** –

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в физкультурно-спортивной направленности, образование – высшее педагогическое, квалификация-высшая.



### Формы аттестации и оценочные материалы

Способы оценки результатов имеют общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно проходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят итоговую аттестацию.

**Форма отслеживания** образовательных результатов по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- протокол соревнований.

**Форма предъявления и демонстрации** образовательных результатов по программе являются:

- игровые нестандартные ситуации;
- участие в соревнованиях различного уровня.

### Методические материалы

Методика работы по программе и включает в себя:

- **особенности организации образовательного процесса**- очно;
- **методы обучения**- словесный, наглядный практический;
- **формы организации образовательного процесса**: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- **формы организации учебного занятия** - практическое занятие, соревнование;
- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

### Список используемой литературы:

- Л.В. Костикова Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.  
Т.Я. Петерсон Мини-баскетбол. М., ФиС, 1973  
Ю.Д. Железняк Учебник для вузов. Том 2 Спортивные игры.  
Ю.Д. Железняк. Учебник для вузов. Том 1 Спортивные игры.  
Ю.М. Портнов, В.Г. Лучинкин, М.И. Духовный и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007.  
Ю.М. Портнова Для вузов физической культуры Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». – М., 2004.

Ю.М. Портнова Учебник для вузов физической культуры. Баскетбол. – М., 1997.

Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.

Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №12»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом  
МАОУ СОШ № 12  
Протокол  
от « 28» 08. 2020 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ №12  
Р.Ф.Усова  
Приказ от «28» 08. 2020 г. № 129

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Баскетбол»

Направленность: **физкультурно-спортивная**  
Уровень сложности: **базовый**  
Возраст обучающихся: **9-15 лет**  
Срок реализации программы: **3 года**

Составитель:  
Гецман Людмила Витальевна,  
педагог-организатор ШСК

г. Шарыпово  
2020 г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе типовой программы «Баскетбол», допущенной Государственным комитетом РФ по физической культуре и спорту 2007г., авторы: Ю.М. Портнов, В.Г. Лучинкин, М.И. Духовный и др.

### **Направленность программы**

Программа физкультурно-спортивной направленности - ориентированы на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни.

### **Новизна и актуальность**

**Новизна** дополнительной общеобразовательной программы в игре баскетбол таит в себе большие возможности для укрепления здоровья. Технические приемы, тактические действия и собственно, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

**Актуальность программы** в наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии и в дефиците общения между сверстниками. Программа обеспечивает организацию содержательного досуга, укреплению здоровья, удовлетворению потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

### **Отличительные особенности программы**

Детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки, программа позволяет приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивной игры.

### **Адресат программы**

для учащихся в возрасте от 9 до 15 лет, прошедшие медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Наполняемость групп: 21 человек.



### Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок освоения программы: 3 года обучения.

Объем часов в год: 144ч., 2 раза в неделю по 2 часа.

**Форма обучения :** очно.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 90 мин., что соответствует рекомендациям СанПиН.

### Цель и задачи дополнительной образовательной программы

**Цель** дополнительной образовательной программы:

укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого воспитанника посредством спортивных игр.

**Задачи программы:**

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

### **Содержание программы**

#### Учебный план

#### **1-й год обучения**

| № п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-------|--------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|       |                          | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1.    | Вводное занятие          | 1                | 1      |          |                           |
| 2.    | Теоретическая подготовка | 2                | 2      |          |                           |

|             |                                   |     |  |    |   |
|-------------|-----------------------------------|-----|--|----|---|
| 3.          | Общая физическая подготовка       | 20  |  | 20 |   |
| 4.          | Специальная физическая подготовка | 33  |  | 33 |   |
| 5.          | Техническая подготовка            | 46  |  | 46 |   |
| 6.          | Тактическая подготовка            | 24  |  | 24 |   |
| 7.          | Игровая подготовка                | 16  |  | 16 |   |
| 8.          | Соревнования                      |     |  |    | 2 |
| Итого часов |                                   | 144 |  |    |   |

### 2-й год обучения

| № п/п       | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-------------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|             |                                   | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1.          | Вводное занятие                   | 1                | 1      |          |                           |
| 2.          | Теоретическая подготовка          | 1                | 1      |          |                           |
| 3.          | Общая физическая подготовка       | 20               |        | 20       |                           |
| 4.          | Специальная физическая подготовка | 30               |        | 30       |                           |
| 5.          | Техническая подготовка            | 46               |        | 46       |                           |
| 6.          | Тактическая подготовка            | 26               |        | 26       |                           |
| 7.          | Игровая подготовка                | 18               |        | 18       |                           |
| 8.          | Соревнования                      |                  |        |          | 2                         |
| Итого часов |                                   | 144              |        |          |                           |

### 3-й год обучения

| № п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|---------------------------|
|       |                                   | Всего            | Теория | Практика |                           |
| 1.    | Вводное занятие                   | 1                | 1      |          |                           |
| 2.    | Теоретическая подготовка          | 1                | 1      |          |                           |
| 3.    | Общая физическая подготовка       | 18               |        | 18       |                           |
| 4.    | Специальная физическая подготовка | 26               |        | 26       |                           |



|             |                        |     |  |    |   |
|-------------|------------------------|-----|--|----|---|
| 5.          | Техническая подготовка | 38  |  | 38 |   |
| 6.          | Тактическая подготовка | 34  |  | 34 |   |
| 7.          | Игровая подготовка     | 24  |  | 24 |   |
| 8.          | Соревнования           |     |  |    | 2 |
| Итого часов |                        | 144 |  |    |   |

### Содержание учебного плана программы

| Разделы подготовки                                                                                                       | Этапы начальной подготовки |     |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----|-----|
|                                                                                                                          | Год обучения               |     |     |
|                                                                                                                          | 1-й                        | 2-й | 3-й |
| <b>Вводное занятие</b>                                                                                                   | 1                          | 1   | 1   |
| Правила техники безопасности                                                                                             | +                          | +   | +   |
| <b>Теоретическая подготовка</b>                                                                                          | 2                          | 1   | 1   |
| Состояние и развитие баскетбола в России                                                                                 | +                          |     |     |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена                                                                     | +                          |     |     |
| Влияние физических упражнений на организм спортсмена                                                                     | +                          |     |     |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом                                                                          | +                          | +   |     |
| Профилактика травматизма в спорте                                                                                        |                            | +   | +   |
| Правила по баскетболу 3х3                                                                                                | +                          |     |     |
| Правила по баскетболу 5х5                                                                                                | +                          |     |     |
| Установка на игру и разбор результатов                                                                                   |                            | +   | +   |
| <b>Общая физическая подготовка</b>                                                                                       | 20                         | 20  | 18  |
| <u>Выносливости</u>                                                                                                      |                            |     |     |
| Длительный бег, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка                          | +                          | +   | +   |
| <u>Скоростно-силовых способностей</u>                                                                                    |                            |     |     |
| Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений, толчки, броски набивных мячей весом до 3 кг. | +                          |     | +   |
| Прыжки со скакалкой                                                                                                      | +                          | +   | +   |
| Броски набивного мяча                                                                                                    | +                          | +   | +   |
| <u>Скоростных способностей</u>                                                                                           |                            |     |     |
| Эстафеты, старты из различных исходных положений                                                                         | +                          | +   | +   |
| Бег с ускорением, с максимальной скоростью                                                                               | +                          | +   | +   |
| <u>Координационных способностей</u>                                                                                      |                            |     |     |
| Челночный бег, бег с изменением направления скорости, способа перемещения прыжки на точность приземления и в зоны        | +                          | +   | +   |
| Броски н/м через голову в парах                                                                                          | +                          | +   | +   |

|                                                                                                                                                                                                                    |           |           |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Прыжки через скакалку (скакалка сложена вдвое) круговое ее вращение в приседе                                                                                                                                      | +         | +         | +         |
| Бег с изменением направления и скорости                                                                                                                                                                            | +         | +         | +         |
| <u>Силовые способности и силовая выносливость</u>                                                                                                                                                                  |           |           |           |
| Парные упражнения на сопротивление                                                                                                                                                                                 |           | +         | +         |
| Подтягивание из виса и виса лежа                                                                                                                                                                                   | +         | +         | +         |
| Упражнения с гантелями и набивными мячами                                                                                                                                                                          | +         | +         | +         |
| <u>Гибкость</u>                                                                                                                                                                                                    |           |           |           |
| Выкруты в плечевых суставах, держа в руках палку или скакалку                                                                                                                                                      | +         | +         | +         |
| Из упора присев выпрямление ног, не отрывая рук от пола                                                                                                                                                            | +         | +         | +         |
| Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника                                                                                         | +         | +         | +         |
| <b>Специальная физическая подготовка</b>                                                                                                                                                                           | <b>33</b> | <b>30</b> | <b>26</b> |
| <u>Развитие координации</u>                                                                                                                                                                                        |           | +         | +         |
| Бросок по кольцу с вращением мяча вокруг корпуса (1 или 2 раза) во время двух шагов.                                                                                                                               |           | +         | +         |
| Передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой - спиной вперед.                                                                                                            | +         | +         | +         |
| Скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.                                                                                                            | +         | +         | +         |
| Скоростное ведение мяча от лицевой до штрафной линии, возвращение к щиту с забрасыванием мяча в кольцо.                                                                                                            | +         | +         | +         |
| Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.                                                                                                                                        | +         | +         | +         |
| Рывок с ведением мяча от центра поля к линии штрафного броска, кувырок вперед с мячом в руках и бросок по кольцу.                                                                                                  | +         | +         | +         |
| Различные виды бега с одновременным ведением двух мячей: с высоким подниманием бедра, выбрасывая прямые ноги вперед, подскоками на двух ногах и на одной ноге и т.д.                                               |           | +         | +         |
| Передачи мяча в парах с сопротивлением. Игроки в паре передают друг другу мяч от земли, расстояние между ними 4-5 м. Защитник пытается перехватить мяч. Упражнение выполняется сначала на месте, потом в движении. |           | +         | +         |
| Игра в «пятнашки» в парах с ведением мяча обоими игроками.                                                                                                                                                         | +         | +         |           |



|                                                                                                                                                                                                                           |           |           |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Игра в (пятнашки) в передачах. Двое водящих передают друг другу мяч и стараются запятнать остальных игроков, ведущих мячи, дотронувшись до них мячом, не выпуская его из рук. Запятнанный игрок присоединяется к водящим. | +         | +         |           |
| Прыжки через гимнастические скамейки с ведением мяча. Прыжки выполняются на одной или двух ногах, боком или спиной.                                                                                                       |           | +         | +         |
| <b>Техническая подготовка</b>                                                                                                                                                                                             | <b>46</b> | <b>46</b> | <b>38</b> |
| Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)                                                                                                                                                                             | +         | +         | +         |
| Передача мяча двумя руками с места                                                                                                                                                                                        | +         | +         | +         |
| Передача мяча двумя руками в движении                                                                                                                                                                                     | +         | +         | +         |
| Передача мяча двумя руками в прыжке                                                                                                                                                                                       | +         | +         | +         |
| Передача мяча двумя руками (встречные)                                                                                                                                                                                    | +         | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой сверху                                                                                                                                                                                          |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой от головы                                                                                                                                                                                       |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)                                                                                                                                                                           |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)                                                                                                                                                                              |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)                                                                                                                                                                              |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой с места                                                                                                                                                                                         | +         | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой в движении                                                                                                                                                                                      | +         | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой в прыжке                                                                                                                                                                                        |           | +         | +         |
| Передача мяча одной рукой (встречные)                                                                                                                                                                                     |           | +         | +         |
| Ведение мяча с высоким отскоком                                                                                                                                                                                           | +         | +         | +         |
| Ведение мяча с низким отскоком                                                                                                                                                                                            | +         | +         | +         |
| Ведение мяча со зрительным контролем                                                                                                                                                                                      | +         |           |           |
| Ведение мяча без зрительного контроля                                                                                                                                                                                     |           | +         | +         |
| Ведение мяча на месте                                                                                                                                                                                                     | +         |           |           |
| Ведение мяча по прямой                                                                                                                                                                                                    | +         |           |           |
| Ведение мяча по дугам                                                                                                                                                                                                     | +         | +         | +         |
| Ведение мяча по кругам                                                                                                                                                                                                    | +         | +         | +         |
| Ведение мяча зигзагом                                                                                                                                                                                                     | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с изменением высоты отскока                                                                                                                                                                             | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с изменением направления                                                                                                                                                                                | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с изменением скорости                                                                                                                                                                                   | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с поворотом и переводом мяча                                                                                                                                                                            | +         | +         | +         |
| Обводка соперника с переводом под ногой                                                                                                                                                                                   |           | +         | +         |
| Обводка соперника за спиной                                                                                                                                                                                               |           | +         | +         |
| Обводка соперника с использованием нескольких приемов подряд (сочетание)                                                                                                                                                  |           | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками от груди                                                                                                                                                                                    | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками (добивание)                                                                                                                                                                                 |           | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита                                                                                                                                                                          | +         | +         | +         |

|                                                   |           |           |           |
|---------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| Броски в корзину двумя руками без отскока от щита |           | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками с места             | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками в движении          | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками (средние)           | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками (ближние)           | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом   | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками под углом к щиту    | +         | +         | +         |
| Броски в корзину двумя руками параллельно щиту    |           | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой от плеча             | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита   | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой с места              | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой в движении           | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой в движении           |           | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой (средние)            |           | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой (ближние)            |           | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом    | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой под углом к щиту     | +         | +         | +         |
| Броски в корзину одной рукой параллельно щиту     | +         | +         | +         |
| <b>Тактика нападения</b>                          | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>34</b> |
| Выход для получения мяча                          | +         | +         | +         |
| Выход для отвлечения мяча                         | +         | +         | +         |
| Розыгрыш мяча                                     |           | +         | +         |
| Атака корзины                                     | +         | +         | +         |
| Заслон                                            |           | +         | +         |
| Треугольник                                       | +         | +         | +         |
| Тройка                                            | +         | +         | +         |
| Малая восьмерка                                   |           | +         | +         |
| Система быстрого прорыва                          |           | +         | +         |
| Система нападения через центрального              |           | +         | +         |
| Система нападения без центрального                | +         |           |           |
| <b>Тактика защиты</b>                             |           |           |           |
| Противодействие получению мяча                    | +         | +         | +         |
| Противодействие выходу на свободное место         | +         | +         | +         |
| Противодействие розыгрышу мяча                    | +         | +         | +         |
| Противодействие атаке корзины                     | +         | +         | +         |
| Система личной защиты                             | +         | +         | +         |
| Система зонной защиты                             | +         | +         | +         |
| Система смешанной защиты                          | +         | +         | +         |
| Система личного прессинга                         |           | +         | +         |
| Система зонного прессинга                         |           | +         | +         |
| <b>Игровая подготовка</b>                         | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>24</b> |
| Игра в большинстве                                | +         | +         | +         |
| Игра в меньшинстве                                | +         | +         | +         |



|                                   |          |          |          |
|-----------------------------------|----------|----------|----------|
| Игра 5x5 (игровые задания)        | +        | +        | +        |
| Игра 3x3 (игровые задания)        | +        | +        | +        |
| <b>Формы аттестации/ контроля</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> |
| Соревнования                      | +        | +        | +        |

### Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

#### **Личностные результаты:**

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки -при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Предметные результаты:**

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол

### **Комплекс организационно-педагогических условий**

#### **Календарный учебный план**

### 1-ый год обучения

| № п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|       |                                   | Всего            | Теория | Практика | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.    | Вводное занятие                   | 1                | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 2.    | Теоретическая подготовка          | 2                | 2      |          | 1        |         |        |         | 1      |         |      |        |     |
| 3.    | Общая физическая подготовка       | 20               |        | 20       | 3        | 3       | 2      | 2       | 3      | 2       | 2    | 2      | 1   |
| 4.    | Специальная физическая подготовка | 33               |        | 33       | 3        | 4       | 4      | 3       | 4      | 4       | 3    | 4      | 4   |
| 5.    | Техническая подготовка            | 46               |        | 46       | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 6   |
| 6.    | Тактическая подготовка            | 24               |        | 24       | 2        | 2       | 2      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   |
| 7.    | Игровая подготовка                | 16               |        | 16       | 1        | 1       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   |
|       | Формы аттестации/ контроля        | 2                |        | 2        |          |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |
|       | Итого часов                       | 144              |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |

### 2-й год обучения

| № п/п | Название раздела, темы            | Количество часов |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|-------|-----------------------------------|------------------|--------|----------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|       |                                   | Всего            | Теория | Практика | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1.    | Вводное занятие                   | 1                | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 2.    | Теоретическая подготовка          | 1                | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 3.    | Общая физическая подготовка       | 20               |        | 20       | 3        | 3       | 2      | 2       | 3      | 2       | 2    | 2      | 1   |
| 4.    | Специальная физическая подготовка | 30               |        | 30       | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 4    | 4      | 4   |
| 5.    | Техническая подготовка            | 46               |        | 46       | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 5    | 5      | 6   |
| 6.    | Тактическая подготовка            | 26               |        | 26       | 2        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   |
| 7.    | Игровая подготовка                | 18               |        | 18       | 1        | 2       | 2      | 3       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   |
|       | Формы аттестации/ контроля        | 2                |        | 2        |          |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |
|       | Итого часов                       | 144              |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |

### 3-й год обучения

| № п/п | Название раздела, темы | Количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------|------------------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|-------|------------------------|------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|



|             |                                   | часов |        |          | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|-------------|-----------------------------------|-------|--------|----------|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
|             |                                   | Всего | Теория | Практика |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1.          | Вводное занятие                   | 1     | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 2.          | Теоретическая подготовка          | 1     | 1      |          | 1        |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 3.          | Общая физическая подготовка       | 18    |        | 18       | 3        | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 2    | 2      | 1   |
| 4.          | Специальная физическая подготовка | 26    |        | 26       | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 2   |
| 5.          | Техническая подготовка            | 38    |        | 38       | 4        | 4       | 4      | 5       | 4      | 4       | 5    | 4      | 4   |
| 6.          | Тактическая подготовка            | 34    |        | 34       | 3        | 3       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 4   |
| 7.          | Игровая подготовка                | 24    |        | 24       | 2        | 2       | 2      | 3       | 3      | 3       | 3    | 3      | 3   |
|             | Формы аттестации/ контроля        | 2     |        | 2        |          |         |        | 1       |        |         |      |        | 1   |
| Итого часов |                                   | 144   |        |          |          |         |        |         |        |         |      |        |     |

### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение** включает необходимое оборудование и инвентарь для проведения учебных занятий:

- Зал для занятий,
- щит баскетбольный с кольцом- 2 шт.,
- мяч баскетбольный №5- 10 шт.,
- мяч баскетбольный №6-10шт.,
- мяч баскетбольный №7-20шт.,
- конус для обводки-10шт.,
- скамейка -6шт.,
- стенка гимнастическая -4шт.,
- скакалка-20шт.,
- набивной мяч- 15шт.

**Информационное обеспечение** – интернет источники, цифровые, учебные и других информационные ресурсы, обеспечивающие реализацию программы.

#### Кадровое обеспечение –

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы в физкультурно-спортивной направленности, образование – высшее педагогическое, квалификация-высшая.

### Формы аттестации и оценочные материалы

Способы оценки результатов имеют общие для всех этапов обучения критерии, так и определяемые принадлежностью к определенной возрастной группе. Общие параметры оценивания включают: скорость, скоростную выносливость, выносливость, скоростно-силовую работу, силу, овладение техническими и тактическими действиями в спортивных играх. Промежуточная аттестация определяет, насколько успешно проходит развитие обучающегося и усвоение им образовательной программы на каждом этапе обучения. При переходе с одного этапа на другой, дети проходят итоговую аттестацию.

**Форма отслеживания** образовательных результатов по программе являются:

- метод педагогического наблюдения;
- протокол соревнований.

**Форма предъявления и демонстрации** образовательных результатов по программе являются:

- игровые нестандартные ситуации;
- участие в соревнованиях различного уровня.

### Методические материалы

Методика работы по программе и включает в себя:

- **особенности организации образовательного процесса**- очно;
- **методы обучения**- словесный, наглядный практический;
- **формы организации образовательного процесса**: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;
- **формы организации учебного занятия** - практическое занятие, соревнование;
- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология игровой деятельности.

### Список используемой литературы:

- Л.В. Костикова Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001.  
Т.Я. Петерсон Мини-баскетбол. М., ФиС, 1973  
Ю.Д. Железняк Учебник для вузов. Том 2 Спортивные игры.  
Ю.Д. Железняк. Учебник для вузов. Том 1 Спортивные игры.  
Ю.М. Портнов, В.Г. Лучинкин, М.И. Духовный и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007.  
Ю.М. Портнова Для вузов физической культуры Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». – М., 2004.