

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 города Соль-Илецка»  
Оренбургской области

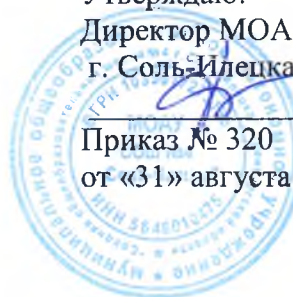
Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
от «31» августа 2020 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор МОАУ «СОШ № 4  
г. Соль-Илецка»

Федорова О.В.

Приказ № 320  
от «31» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Жуков Сергей Иванович  
учитель физической культуры

г. Соль-Илецк, 2020 г.

<b>Оглавление</b>		
1	Раздел I Комплекс основных характеристик программы	3
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цели и задачи программы	8
1.3	Содержание программы.	10
1.3.1	Учебный план	10
1.3.2	Содержание учебно-тематического плана	11
1.4	Планируемые результаты	16
2	Раздел II Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Условия реализации программы	27
2.2.1	Методическое обеспечение	27
2.2.2	Материально-техническое обеспечение	27
2.2.3	Информационное обеспечение	27
2.2.4	Кадровое обеспечение	28
2.3	Формы аттестации	28
2.4	Оценочные материалы	30
2.5	Методические материалы	31
3	Литература	34
	Приложение	35

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Баскетбол" является:

- *по уровню разработки:* модифицированная;  
- *по сроку реализации:* краткосрочная. Программа реализуется в течение 1 года обучения.

- *по уровню реализации:* программа рассчитана на реализацию с детьми среднего школьного возраста.

- *по уровню освоения:* программа является общеразвивающей, так как способствует развитию у обучающихся основных физических качеств: силы, выносливости, быстроты, координации

#### **1.1.1. Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Ориентирована на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств: сила, быстрота, координация, ловкость, выносливость.

Осваивают различные двигательные навыки, укрепляют здоровье посредством занятий спортивными играми.

#### **1.1.2. Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:**

1. Федеральный закон РФ от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
3. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от

09.11.2018 года); приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 "О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г №41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14» санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **1.1.3. Уровни освоения программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предполагает освоение материала на *стартовом, базовом* уровнях.

*Стартовый уровень* предполагает первичное знакомство со спортивной игрой «баскетбол». Узнать историю возникновения игры, правила игры. Узнать о выдающихся игроках игры в баскетбол.

*Базовый уровень* предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Использование и реализацию таких форм организации материала, при котором дети прежде всего будут знать технику безопасности, научатся основным элементам работы с мячом и без мяча. Овладеют различными тактическими приёмами игры. Овладеют основными правилами игры и судейства. Научатся работать в команде, воспитывать в себе дух коллективизма, взаимопомощи, самостоятельности.

#### **1.1.4. Актуальность программы**

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

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающим дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

#### **1.1.5. Педагогическая целесообразность**

Заключается в том, что процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, школьники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка

компенсируется у них физической. Занятия физическими упражнениями и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, а так же способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

#### **1.1.6. Отличительные особенности программы**

Программа составлена на основе авторской программы Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов В.И. Ляха

*Естественность движений.* В основе баскетбола лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи.

*Коллективность действий.* Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычка подчинять свои действия интересам коллектива.

*Соревновательный характер.* Стремление превзойти соперника в быстроте действий направленных на достижение победы. Характерной особенностью образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Программа подходит для занимающихся различной степени физической подготовленности.

#### **1.1.7. Адресат программы**

Программа рассчитана детям среднего и старшего школьного возраста (13 - 17 лет), с учетом их возрастных особенностей, без специальных данных, но увлекающимися физической культурой и спортом и желающими научиться играть в баскетбол.

### **1.1.8. Объем и сроки освоения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана на 1 год обучения, 2 часа в неделю – 72 часа в год, 2 занятия в неделю по 40 минут.

### **1.1.9. Формы обучения и виды занятий по программе**

1. Очные групповые занятия
2. Дистанционные занятия в режиме offline/online.

Основной формой организации образовательного процесса является очная форма обучения. А также актуальна в настоящее время смешанная форма обучения. При реализации программы частично применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

#### **Формы организации образовательного процесса – групповая.**

Единицей учебного времени в объединении является учебное занятие.

Занятие проводится в группе 15 человек.

Работа с учащимися при организации образовательного процесса предусматривает групповую, парную и индивидуальную форму работы на занятиях и предполагает использование следующих методов и приемов:

*Словесные методы:* объяснение, рассказ, показ.

*Наглядные методы:* наблюдение, демонстрация тех или иных элементов игры, иллюстраций, слайдов, фотографий, презентаций к занятиям.

*Практические приемы:* индивидуальные и групповая работа с обучающимися.

*Объяснительно-иллюстративные:* способ взаимодействия педагога и ребёнка. Объяснение сопровождается демонстрацией наглядного материала.

*Репродуктивные:* учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

*Игровые:* метод использования различных игровых форм в организации деятельности; в аттестационных занятиях или усвоения нового материала. Этот метод предусматривает использование разнообразных компонентов

игровой деятельности в сочетании с другими приемами: вопросами, объяснениями, пояснениями, показом и т.д.

*Частично-поисковый:* выполнение вариативных, разноуровневых заданий.

Переход на дистанционное обучение подразумевает занятия в режиме online/offline посредством Zoom и мессенджера «Ватсап».

#### **1.1.10. Режим занятий**

Общее количество часов в год - 72 часа, в неделю 2 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 40 минут, с перерывом 10 минут. В случае перехода на дистанционное обучение длительность занятий составляет:

30 минут - для учащихся среднего и старшего школьного возраста.

Во время таких занятий проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

#### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих задач:

**Задачи:**

##### **воспитательные:**

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.



### **развивающие:**

- совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
- формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
- развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развитие инициативы и творчества учащихся;
- развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

### **образовательные:**

- обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
- обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучение игровой и соревновательной деятельности;
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

## 1.3.Содержание программы

### 1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>РАЗДЕЛ 1: ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (3ч.)</b>					
1.1	Введение. Инструктаж по технике безопасности при проведении спортивных игр. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	1		Беседа.
1.2	Понятие о физической культуре. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	1	1		Беседа.
1.3	Правила проведения соревнований	1	1		Беседа.
<b>РАЗДЕЛ 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(5ч.)</b>					
2.1	Развитие общей выносливости.	1		1	Беседа. Практическая работа
2.2	Развитие координационных способностей.	1		1	Беседа. Практическая работа
2.3	Развитие силовых способностей.	1		1	Беседа. Практическая работа
2.4	Развитие скоростной выносливости.	1		1	Практическая работа
2.5	Тестирование УФП	1		1	Входная диагностика
<b>РАЗДЕЛ 3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(32ч.)</b>					
3.1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	8	1	7	Беседа. Практическая работа
3.2	Ведение мяча после приёма в движении.	8	1	7	Беседа. Практическая работа
3.3	Передача мяча. - от груди без отскока об пол. - от груди без отскока в движении - от груди с отскоком об пол -от груди с отскоком об пол в движении - навесная (кистевая) передача	7	1	6	Беседа. Практическая работа
3.4	Броски мяча - с места - с двух шагов в	9	1	8	Беседа. Практическая работа

	движении - со средней дистанции - с дальней дистанции				Промежуточная диагностика
<b>РАЗДЕЛ 4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (32ч.)</b>					
<b>4.1</b>	Тактико- технические действия в защите и нападении	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Беседа. Практическая работа
<b>4.2</b>	ТТД приличной опеке	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Беседа. Практическая работа
<b>4.3</b>	ТТД при зонной защите (3-2; 2-1; 2-3)	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Беседа. Практическая работа
<b>4.4</b>	При зонном прессинге в нападении	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Беседа. Практическая работа
<b>4.5</b>	Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Беседа. Практическая работа
<b>4.6</b>	Разучивание технических схем при командном нападении	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	Беседа. Практическая работа Итоговая диагностика
<b>4.7</b>	Контрольные испытания и соревнования - на первенство школы - товарищеские матчи	В процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований			
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	

### 1.3.2.Содержание учебного плана

#### РАЗДЕЛ 1: ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (3 ч.)

1.1 Тема: Введение. Техника безопасности при проведении спортивных игр. Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Техника работы со спортивным инвентарём и оборудованием (теория 1ч.)

1.2 Тема: Понятие о физической культуре. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием (теория 1ч.)

1.3 Тема: Правила проведения соревнований. Правила игры в баскетбол. Основы судейской терминологии и жестов (теория 1 ч.)

## **РАЗДЕЛ 2: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 ч.)**

2.1 Тема: Развитие общей выносливости

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи (практическая работа 1 ч.)

2.2 Тема: Развитие координационных способностей

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег) (практическая работа 1ч.)

2.3 Тема: Развитие силовых способностей ( практика 1 ч.)

Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

*Упражнения для развития быстроты.*

*Упражнения для развития выносливости.*

*Упражнения для развития ловкости.*

*Упражнения для развития гибкости (подвижности в суставах).*

*Упражнения для развития прыгучести.*

2.4 Тема: Развитие скоростной выносливости.

Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Спортивные игры: волейбол, футбол, стритбол. Прыжки: в высоту, в длину, с места, с разбега. Сочетание рывка (10-20м) с прыжком вверх,

толчком одной, двух ног. Имитационные движения кистью и руками на передачу, бросок. Ловля и передача малых набивных, теннисных мячей. Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности т. д.) В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой и силовой подготовки.

2.5 Тема: Тестирование. УФП.(входная диагностика 1ч.)

Метание больших набивных мячей. Бег на дистанции 500, 600, 800 м, кроссы на дистанции: 1000, 1500, 2000, 3000 м.

### **РАЗДЕЛ 3: ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (32ч.)**

3.1 Тема: Ведение мяча. (теория 1ч.)

3.2 Тема: Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости. (практика 7ч.)

Упражнения для развития качеств, необходимых при ведении мяча.

На месте. Ведение мяча вокруг корпуса, вокруг и между ногами. Разновысокое ведение, очень частое низкое ведение попеременно левой и правой рукой. Ведение двух мячей.

В движении. Бег на носках, на пятках с ведением мяча. Бег в полуприседе с ведением мяча. Спортивная ходьба с ведением мяча. Бег с поворотами и ведением мяча, с переводами мяча с руки на руку перед собой, за спиной и между ногами. Бег приставными шагами с ведением мяча, скрестным шагом, спиной вперед с ведением мяча.

*Стойка баскетболиста.* Стойка при ведении мяча.

3.3Тема: Ведение мяча после приёма в движении. (теория 1ч.)

Тема: *Ведение мяча.* (практика 8ч.) Ведение в движении, с изменением скорости, направления. Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведению со снижением; изменение скорости

передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте.

*Подвижные игры с ведением мяча.* «Ведение с десятью отскоками от пола и передачей мяча», «Воробьи - вороны», «Пятнашки в парах», «Салки с ведением», «Командные салки», «Выбей мяч», «Кто быстрее», «Кто первый».

### 3.3 Тема: Передачи мяча (теория 1ч.)

Тема: Передача мяча от груди без отскока об пол (практика 1ч.)

*Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.*

Тема: Передача мяча от груди без отскока в движении (практика 1 ч.)

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения.

Тема: Передача мяча от груди с отскоком об пол (практика 1 ч.)

Тема: Передача мяча от груди с отскоком об пол в движении (практика 2ч.)

Тема: Навесная передача (практика 1 ч.)

Перемещения и стойки: стойка баскетболиста (исходные положения) при выполнении передач.

Виды передач: двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие, средние и дальние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча с отскоком от пола.

Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча.

*Подвижные игры с передачами мяча.* «Передал- садись», «Быстрые передачи», «Кто быстрее», «Бросай- беги», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Десять передач»

### 3.4 Тема: Броски мяча (теория 1 ч.)

Тема: Броски мяча с места (практика 2 ч.)

*Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска мяча.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, и круговые движения кистей, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх, на месте и в сочетании с различными предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Многократные броски набивного мяча в стену. Многократные передачи баскетбольного мяча в стену, постепенно увеличивая, расстояние от нее. Многократные передачи баскетбольного мяча на дальность.

Тема: Броски мяча с двух шагов в движении (практика 2 ч.)

Тема: Броски мяча со средней дистанции (практика 2 ч.)

Тема: Броски мяча с дальней дистанции (практика 2 ч.)

*Перемещения и стойки:* Стойка баскетболиста (исходные положения) в сочетании с перемещениями: Ходьба скрестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед: двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком, прыжки. Сочетание способов перемещений.

Броски мяча из-под щита, со средней дистанции, штрафной бросок. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Штрафные броски. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций. Броски в прыжке. Броски с двух шагов.

Подвижные игры с броском мяча. «Снайперы», «Шесть передач», «Трехочковый бросок», «Эстафета с передачами мяча и броском в кольцо».

#### **РАЗДЕЛ 4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА(32ч.)**

4.1 Тема: Тактико-технические действия в защите и в нападении (теория 1ч.)

4.2 Тема: Тактико-технические действия при личной опеке (практика 6 ч.)

Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на бросок» с последующим ведением, передачей, броском.

4.3 Тема: Тактико-технические действия при зонной защите (практика 6 ч.)

Групповые действия в нападении и защите: Взаимодействие двух, трёх игроков;

4.4 Тема: ТТД при зонном прессинге в нападении (практика 6 ч.)

Взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников;

4.5 Тема: Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше. (практика 6 ч.)

взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

4.6 Тема: Разучивание технических схем при командном нападении (практика 7 ч.)

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

*Технико-тактические действия в защите.*

Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах, ведении противника, при отборе мяча. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Расположение игроков при зонной защите. Действия игроков при личной опеке.

4.7 Тема: Контрольные испытания и соревнования.

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.

#### **1.4. Планируемые результаты**

Организация деятельности по программе создаст условия для достижения **личностных, метапредметных и предметных результатов.**



### **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;
- уметь организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- уметь рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- уметь 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.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	02	18:00 – 18:40 среда	групповая / online- занятие	1	<b>Раздел 1: Основы знаний.</b> Вводное занятие Инструктаж по ТБ. Работа со спортивным инвентарём.	Спортивный зал	Теория. Инструктаж.
2	сентябрь	05	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Понятие о физической культуре. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	Спортивный зал	Теория.
3	сентябрь	08	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Правила проведения соревнований	Спортивный зал	Теория
4	сентябрь	12	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	<b>Раздел 2: Общая физическая подготовка.</b>  Развитие общей выносливости ОФП	Спортивный зал	Практическое занятие
5	сентябрь	15	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Развитие координационных способностей. Владение мячом, техника передвижения игрока.	Спортивный зал	Практическое занятие
6	сентябрь	19	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Развитие силовых способностей. Владение мячом, техника передвижения игрока.	Спортивный зал	Практическое занятие

7	сентябрь	22	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Развитие скоростной выносливости.	Спортивный зал	Практическое занятие
8	сентябрь	26	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	<b>УФП</b>	Спортивный зал	<b>Тестирование. Входная диагностика</b>
9	сентябрь	29	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	<b>Раздел 3: Техническая подготовка.</b>  Ведение мяча в баскетболе.	Спортивный зал	Теория
10	октябрь	03	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Практическое занятие
11	октябрь	06	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Практическое занятие
12	октябрь	10	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Практическое занятие
13	октябрь	13	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Практическое занятие
15	октябрь	17	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Практическое занятие

16	октябрь	20	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Практическое занятие
17	октябрь	24	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления и скорости.	Спортивный зал	Практическое занятие
18	октябрь	27	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча после приёма	Спортивный зал	Теория
19	октябрь	31	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
19	октябрь	31	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
20	ноябрь	03	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
21	ноябрь	07	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
22	ноябрь	10	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
23	ноябрь	14	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
24	ноябрь	17	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Ведение мяча после приёма в движении	Спортивный зал	Практическое занятие

25	ноябрь	21	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Передачи мяча в баскетболе	Спортивный зал	Теория
26	ноябрь	24	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Передача мяча от груди без отскока от пола	Спортивный зал	Теория
27	ноябрь	28	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Передача мяча от груди без отскока от пола в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
28	декабрь	01	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Передача мяча от груди с отскоком от пола	Спортивный зал	Практическое занятие
29	декабрь	05	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Передача мяча от груди с отскоком от пола в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
30	декабрь	08	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Передача мяча от груди с отскоком от пола в движении	Спортивный зал	Практическое занятие
31	декабрь	12	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Навесная передача мяча	Спортивный зал	Практическое занятие
32	декабрь	15	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Броски мяча в баскетболе	Спортивный зал	Теория
33	декабрь	19	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online-	1	Техника бросков мяча в кольцо с места	Спортивный зал	Практическое занятие

				занятие				
34	декабрь	22	18:00 – 18:40 вторник	групповая / online- занятие	1	Техника бросков мяча в кольцо с места	Спортивный зал	Практическое занятие
35	декабрь	26	12:00 – 12:40 суббота	групповая / online- занятие	1	Техника бросков мяча с двух шагов в движении	Спортивный зал	Теория
36	декабрь	29	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Техника бросков мяча с двух шагов в движении. <b>СФП</b>	Спортивный зал	<b>Промежуточная диагностика</b>
37	январь	05	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Техника бросков мяча со средней дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
38	январь	09	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Техника бросков мяча со средней дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
39	январь	12	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Техника бросков мяча с дальней дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
40	январь	16	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Техника бросков мяча с дальней дистанции	Спортивный зал	Практическое занятие
41	январь	19	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	<b>Раздел 4: Тактическая подготовка.</b>  Тактико- технические действия в баскетболе	Спортивный зал	Теория

42	январь	23	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Тактико-технические действия при личной опеке	Спортивный зал	Практическое занятие
43	январь	26	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при личной опеке	Спортивный зал	Практическое занятие
44	январь	30	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Тактико-технические действия при личной опеке	Спортивный зал	Практическое занятие
45	февраль	02	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при личной опеке	Спортивный зал	Практическое занятие
46	февраль	06	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Тактико-технические действия при личной опеке	Спортивный зал	Практическое занятие
47	февраль	09	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при личной опеке	Спортивный зал	Практическое занятие
48	февраль	13	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Тактико-технические действия при зонной защите	Спортивный зал	Практическое занятие
49	февраль	16	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при зонной защите	Спортивный зал	Практическое занятие
50	февраль	20	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Тактико-технические действия при зонной защите	Спортивный зал	Практическое занятие
51	февраль	23	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при зонной защите	Спортивный зал	Практическое занятие
52	февраль	27	12:00 – 12:40	групповая	1	Тактико-технические действия	Спортивный зал	Практическое занятие

			суббота			при зонной защите	зал	
53	март	02	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при зонной защите	Спортивный зал	Практическое занятие
54	март	06	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Тактико-технические действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал	Практическое занятие
55	март	09	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал	Практическое занятие
56	март	13	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Тактико-технические действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал	Практическое занятие
57	март	16	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал	Практическое занятие
58	март	20	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Тактико-технические действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал	Практическое занятие
59	март	23	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Тактико-технические действия при зонном прессинге в нападении	Спортивный зал	Практическое занятие
60	март	27	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Использование личного технического «арсенала» при отыгрыше	Спортивный зал	Практическое занятие



61	март	30	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Использование личного технического «арсенала» при отыгрыше	Спортивный зал	Практическое занятие
62	апрель	03	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Использование личного технического «арсенала» при отыгрыше	Спортивный зал	Практическое занятие
63	апрель	06	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Использование личного технического «арсенала» при отыгрыше	Спортивный зал	Практическое занятие
64	апрель	10	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Использование личного технического «арсенала» при отыгрыше	Спортивный зал	Практическое занятие
65	апрель	13	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Использование личного технического «арсенала» при отыгрыше	Спортивный зал	Практическое занятие
66	апрель	17	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Разучивание технических схем при командном нападении	Спортивный зал	Теория. Практическое занятие
67	апрель	20	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Разучивание технических схем при командном нападении	Спортивный зал	Теория. Практическое занятие
68	апрель	24	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Разучивание технических схем при командном нападении	Спортивный зал	Теория. Практическое занятие
69	апрель	27	вторник			Разучивание технических схем	Спортивный	Теория. Практическое

						при командном нападении	зал	занятие
70	май	04	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Разучивание технических схем при командном нападении	Спортивный зал	Теория. Практическое занятие
71	май	11	12:00 – 12:40 суббота	групповая	1	Разучивание технических схем при командном нападении. <b>УФП.</b>	Спортивный зал	<b>Итоговая диагностика</b>
72	май	15	18:00 – 18:40 вторник	групповая	1	Разучивание технических схем при командном нападении	Спортивный зал	Теория. Практическое занятие
<b>ИТОГО:</b>		<b>72 ч.</b>						

## **2.2. Условия реализации программы**

### **2.2.1. Методическое обеспечение**

- Методическая разработка «Обучение техники ведения мяча в баскетболе»
- Методическая разработка «Упражнения для совершенствования броска»

### **2.2.2. Материально-техническое обеспечение**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции баскетбола имеется следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования	Количество штук
1	Площадка с баскетбольной разметкой	1
2	Щит баскетбольный с кольцом	8
3	Мяч баскетбольный	10
4	Скамейка гимнастическая	12
5	Обруч	6
6	Скакалка	15
7	Конусы	10
8	Свисток судейский	1
9	Насос с иглой	1
10	Жилетки игровые	10
11	Компьютер	1

Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

### **2.2.3. Информационное обеспечение**

- использование интернет ресурса
- работа с сайтом образовательной организации
- результаты тестирования, соревнований
- фото и видео материалы

Дистанционное обучение осуществляется посредством платформы Zoom.

#### **2.2.4. Кадровое обеспечение**

Педагог должен владеть необходимой профессиональной компетентностью для реализации программы: имеет опыт работы с обучающимися данного возраста, имеет навык организации образовательной деятельности обучающихся, обладает сформированными социально ориентированными личностными качествами (ответственность, доброжелательность, коммуникабельность, целеустремленность, эмпатия, тактичность и др.), а также обладает необходимым уровнем знаний и практических умений в соответствующей предметной области.

#### **2.3. Формы аттестации / контроля**

1. Контрольные испытания (тесты) по ОФП обучающихся по учебным нормативам.

2. Учёт результатов личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Изучение эффективности реализации Программы осуществляется в процессе мониторинга. Он включает изучение степени достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Контроль и отслеживание результатов деятельности проводится с целью выявления уровня развития специальных навыков, знаний обучающихся с целью коррекции процесса обучения и учебно-познавательной деятельности обучающихся.

Система отслеживания результатов включает в себя разнообразные методы и способы:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;
- игровые занятия.

С целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащихся и их соответствия прогнозируемым результатам

дополнительной образовательной общеобразовательной программы проводится аттестация:

- входная диагностика (проводится в начале учебного года для определения имеющегося уровня знаний, умений и навыков);
- промежуточная диагностика (проводится после первого полугодия);
- итоговая диагностика (завершает полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной программе, проводится в конце учебного года).

**Система оценки по матрице диагностики образовательных результатов в дополнительном образовании(автор Буйлова Л.Н., Кленова Н.В.).**

Поскольку образовательная деятельность в системе дополнительного образования предполагает не только обучение детей определенным знаниям, умениям и навыкам, но и развитие многообразных личностных качеств обучающихся, о ее результатах необходимо судить по **двум группам показателей:**

- **учебным**, фиксирующим предметные и общеучебные знания, умения, навыки, приобретенные ребенком в процессе освоения образовательной программы;
- **личностным**, выражающим изменения личностных качеств ребенка под влиянием занятий в детском объединении.

Педагогом посредством вспомогательных таблиц заполняются две индивидуальные карточки, которые в совокупности позволяют наглядно представить:

- набор основных знаний, умений и практических навыков, которые должен приобрести ребенок в результате освоения конкретной образовательной программы;
- систему важнейших личностных свойств, которые желательно

сформировать у ребенка за период его обучения по данной программе и время общения с педагогом и сверстниками.

- определить возможные уровни выраженности каждого измеряемого показателя у разных детей, а значит, степень соответствия этих показателей предъявляемым требованиям.

## 2.4 Оценочный материал

### Входная и промежуточная диагностика

#### Специальная физическая подготовка баскетболистов

Год обучения	Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

#### Техническая подготовка баскетболистов

Год обучения	Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
	мальчики	девочки	мальчик и	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1 – й год	10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

### Итоговая диагностика

#### Возрастные контрольные испытания

	Контрольные испытания	13-14 лет	
		юноши	девушки
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	10.0
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	137

3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	29
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	14
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	
6.	Отжимание в упоре лежа (раз)		10

## 2.5 Методические материалы

На занятиях используются *различные методы обучения (словесный, наглядный, практический) и их сочетание.*

*Рассказом* начинается новая тема, например, об истории, об новых элементах игры в баскетбол.

К *наглядным методам* обучения относится демонстрация на занятиях различных фотографий, картинок, схем, видео материалы.

### **Педагогические технологии, используемые в учебно-воспитательном процессе:**

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

*Образовательная технология* разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всеми обучающимися с учётом разного уровня физической подготовки.

*Игровые и групповые технологии* (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность- это особая сфера образовательного процесса. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность

повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, способствовать воспитанию упорства, смекалки. чувства ответственности.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, коммуникативные.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождает дух команды, стремление к победе.

*Здоровьесберегающие технологии* – направлены на сохранение здоровья, создание максимально возможных условий для развития духовного, эмоционального, личностного здоровья, повышения работоспособности обучающихся (чередование различных видов деятельности, физкультминутки, комплекс упражнений на снятие усталости, положительный психологический климат на занятии)

*Технология педагогики сотрудничества* включает систему методов и приёмов обучения и воспитания, основанную на принципах гуманизма и творческого подхода к развитию личности, обучение без принуждения. Процесс обучения – это творческое взаимодействие педагога и обучающегося. Совместно вырабатываются цели, содержание занятий, даётся совместная оценка деятельности обучающегося на занятии.

Программой предусмотрены следующие **методы обучения**:

- словесный (рассказ, показ, объяснение);
- наглядный (демонстрация слайдов, фотографий, презентаций к занятиям);
- практический (упражнения по наработке навыков и умений, самостоятельная работа, подготовка и участие в соревнованиях);

**Дополнительная общеобразовательная программа направлена на становление следующих ключевых компетентностей:**

- *познавательная компетентность* (знание истории вязания и развитие вязания на современном уровне, овладение опытом самопознания);



- *организаторская компетентность* (планирование и управление собственной деятельностью по изготовлению вязаного изделия, владение навыками контроля и оценки собственной и совместной деятельности в процессе выполнения проекта);

- *информационная компетентность* (способность работать с различными источниками информации, проводить анализ и отбор нужной информации для выполнения вязаного изделия);

- *коммуникативная компетентность* (владение способами презентации себя и своей деятельности, уметь принимать и передавать необходимую информацию);

- *социокультурная компетентность* (соблюдение норм поведения в окружающей среде, умение работать в коллективе).

### 3. Список литературы

1. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2014. - 208 с.
2. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2013.
3. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2014.