

**КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ГОРОД КАЛИНИНГРАД»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №48**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета МАОУ СОШ №48
от 31.08.2023 г.
Протокол №1



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

Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Комаров Артем Олегович
педагог дополнительного образования

г. Калининград, 2023 год

Пояснительная записка.

Программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности**
носит

общекультурный уровень.

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва».

Нормативно-правовые основы проектирования дополнительной общеобразовательной программы

	Нормативные акты
Основные характеристики программы	Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон «283) (ст.,12, ст.75)
Порядок проектирования	Федеральный закон №273-ФЗ (ст. 12, ст.47,ст.75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (.1,2,3,9 ст.13; п.1,5,6 ст.14; ст.15; ст.16; ст.33, ст.75), СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. 41);
Содержание программы	Федеральный закон №273-ФЗ (п.9,22,25 ст.2; п.5 ст.12; п.1, п.4 ст.75), Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.15, ст.16, ст. 17;ст.75) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. №41);

Давно тревогу государства, врачей, педагогов, родителей вызывает тот факт, что современные дети большую часть времени проводят сидя (в школе, за уроками, у телевизора, компьютера). Как следствие страдает здоровье нации и обороноспособности страны, так как нездоровые юноши не идут служить в вооруженные силы. Физическая подготовка является неременным условием гармонического развития личности. Человек с развитыми волевыми качествами,

умением «держать удар», быстро мобилизоваться, лучше и безболезненнее впишется во взрослую жизнь, будет успешен и способен к самореализации.

Актуальность.

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

Отличительные особенности программы

Занятия строятся так, что воспитанники сами находят нужные решения, выводят элементарные правила; внимание детей акцентируется на своих индивидуальных способностях и возможностях, методах, способах достижения поставленной педагогом задачи.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте 7-16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель: формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи.

I Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

II Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

III Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.

- 2 Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

Условия реализации образовательной программы.

Программа предназначена для детей в возрасте 7-16 лет. Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. На второй год обучения зачисляются учащиеся прошедшие первый год обучения. Возможен дополнительный набор на второй год обучения на свободные места после выполнения тестовых заданий, выполняемых учащимися после первого года обучения. Группа может формироваться как разновозрастной, так и разновозрастной.

Объем и срок реализации программы

Программа рассчитана на 2 года обучения по 144 часа в каждом году, всего 288 часов. Весь учебный материал в программе рассчитан для групп начальной подготовки.

Особенности организации образовательного процесса

Занятие состоит из 4 частей: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10% ,основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%

Каждое занятие строится следующим образом:

при расчете времени на каждый из основных видов заданий на

тренировках продолжительностью 90 мин. используется следующая схема его распределения:

- | | |
|---|------------|
| - теоретическая подготовка | 5-10 мин. |
| - обязательный комплекс упражнений (в разминке) | 10-15 мин; |
| - тренировочные задания | 20-35 мин; |
| - закрепление в игровой форме | 25-35 мин; |

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия используется на изучение и совершенствование элементов техники баскетбола.

Структура занятия.

Теория.

Разминка, во время которой ребенок разогревает мышцы.

Беговые упражнения, во время которой ребенок готовит свои мышцы к нагрузкам и включается в рабочий ритм.

Выполнения тренировочных заданий, нацеленных на рост баскетбольного мастерства. Игровые упражнения, максимально приближены к реальным играм.

Подвижные игры с элементами баскетбола на занятии дают возможность в освоение элементарных умений в ловле, бросках, ведении и передачах мяча (используется мяч для мини- баскетбола) индивидуально и в парах, стоя на месте и в шаге. лапта по упрощенным правилам (в зале). Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки» и др.

Закрепление тренировочного процесса, проходит в виде двухсторонней игры.

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается

внимание занимающихся на правильное выполнение всех заданных движений.

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся приведены тесты по баскетболу, которые помогают оценить уровень подготовленности занимающихся по окончании каждого года обучения.

Во избежание травм учащиеся должны:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние

час

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и самомассаж.
7. Освоить упражнения на растягивание - «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача. Для того чтобы содействовать укреплению здоровья, занятия проводится на улице в апреле-мае

и сентябре-октябре месяцах.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального

стимулирования; Основные

воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в объединение;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- тематические диспуты и беседы;

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь формируется у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в баскетболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями игроков

настраивают не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования - это средство контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, педагог делает вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Необходимое кадровое обеспечение программы. Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования с уровнем образования и соответствующим требованиям «Профессионального стандарта».

Формы и методы проведения занятий.

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1.1. Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения.

показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений). Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по баскетболу).

1.3. Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отработываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

Формы организации деятельности детей на занятии: групповая, индивидуально-групповая, в малых группах.

Материально-техническое обеспечение программы:

Спортивный зал с

раздевалками;

Баскетбольные корзины;

Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные

Планируемые

результаты

Личностные :

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни,

- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.

- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные :

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.

- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведениемяча, бросок мяча в корзину,

- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	1	1	Тестирование
2	Теоретическая подготовка	6	5	1	
3	Общефизическая подготовка (ОФП)	44	4	40	Наблюдение
3.1.	Общая подготовка	30	2	28	
3.2.	Специальная подготовка	14	2	12	
4	Техническая подготовка	30	4	26	Наблюдение
4.1.	Имитационные упражнения	4	1	3	
4.2.	Ловля и передача мяча	6	1	5	
4.3.	Ведение мяча	8	1	7	
4.4.	Броски мяча	12	1	11	
5.	Тактическая подготовка	28	4	24	Наблюдение
5.1.	Действия игрока в защите	12	2	10	
5.4.	Действия игрока в нападении	16	2	14	
6.	Учебные игры	20		20	Наблюдение
7.	Подвижные игры	10		10	Наблюдение
8.	Контрольное занятие	4		4	Тестирование
	Итого:	144	18	126	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	4 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2	4 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа на 2023-2024 год

Задачи:

I Обучающие

1. Закрепить знания по правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Продолжить обучение основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

II Развивающие

1. Развивать хорошую общефизическую подготовку:

2. Развивать координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.

3. Развивать эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

III Воспитательные

1. Выработать потребность ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.

2. Продолжать укреплять дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между

На втором году обучения увеличивается количество повторений при выполнении упражнений. На данном этапе в занятие включены виды упражнений и игр, способствующих развитию быстроты, ловкости, гибкости и общей выносливости.

Теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее, с учетом возраста и года обучения учащихся.

Планируемые результаты

Предметные:

- учащиеся закрепят правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,

- учащиеся продолжат развивать координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

Метапредметные :

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.

- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как дисциплинированность, настойчивость.

Личностные:

- учащиеся закрепят основы здорового образа жизни,

- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.

- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Выполнение тестов по окончании программы (контрольные тесты по итогам обучения).

Сформируется коллектив, готовый играть на школьных турнирах, районных соревнованиях. Учащиеся успешно прошедшие тестирование зачисляются на обучение по программе «Баскетбол2».

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			По плану	По факту
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Правила ТБ при игре в баскетбол. ОФП.	2	1	1		
2.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Остановка прыжком. Ведение мяча на месте. Подвижная игра.	2	1	1		
3.	ОФП. Стойка и	2		2		

	передвижения игрока. Ведение мяча. Учебная игра.					
4.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Развитие координационных качеств. Подвижная игра.	2		2		
5.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Подвижная игра.	2		2		
6.	ОФП. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой. Учебная игра.	2		2		
7.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Подвижная игра. Игра в мини-баскетбол.	2		2		
8.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Подвижная игра.	2		2		
9.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча в движении шагом. Остановка двумя шагами.	2	1	1		
10.	ОФП. Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	2		2		
11.	ОФП. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	2		2		
12.	ОФП. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Учебная игра.	2		2		
13.	ОФП. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Учебная игра.	2		2		
14.	ОФП. Техническая подготовка. Эстафета.	2		2		

15.	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
16.	ОФП. Техническая подготовка. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Позиционное нападение через скрестный выход.	2		2		
17.	ОФП. Сочетание приемов (ведение — остановка — бросок). Игра в мини-баскетбол.	2		2		
18.	ОФП. Эстафета. Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Подвижная игра.	2		2		
19.	ОФП. Техническая подготовка. Нападение быстрым прорывом. Развитие координационных качеств. Подвижная игра. Учебная игра.	2	1	1		
20.	ОФП. Встречная эстафета. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении.	2		2		
21.	ОФП. Взаимодействия двух игроков через заслон. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2		
22.	ОФП. Техническая подготовка. Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Подвижная игра.	2		2		
23.	ОФП. Техническая подготовка. Взаимодействия двух игроков через заслон. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.	2	1	1		
24.	ОФП. Эстафеты. Учебная игра	2		2		
25.	Стойка и передвижения игрока. Вырывание и выбивание мяча. Бросок	2		2		

	одной рукой от плеча в движении.					
26.	ОФП. Техническая подготовка. Броски мяча с точек. Обгрышь 1x1. Учебная игра.	2		2		
27.	ОФП. Техническая подготовка. Индивидуальные действия в нападении Броски мяча в движении. Учебная игра.	2		2		
28.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1.	2		2		
29.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Броски мяча с точек.	2	1	1		
30.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей. Учебная игра.	2		2		
31.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча с изменением направления.	2	1	1		
32.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Подвижная игра. Игра 4x4.	2		2		
33.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча двумя руками от груди в парах с пассивным сопротивлением. Игра 2 x 2.	2		2		
34.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра.	2		2		
35.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2		2		

36.	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Подвижная игра. Учебная игра	2		2		
37.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
38.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на месте и в движении. Игра 2 x2.	2		2		
39.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча. Подвижная игра. Игра 3 x 3.	2		2		
40.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения мяча. Подвижная игра. Учебная игра.	2		2		
41.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Противодействие получения мяча.	2	1	1		
42.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подвижная игра. Игра 4x4.	2		2		
43.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подстраховка в защите.	2	1	1		
44.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2	1	1		
45.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1,3x2.	2		2		
46.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
47.	ОФП. Техническая подготовка Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2	1	1		

48.	Техника безопасности. ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в нападении.	2		2		
49.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Броски в движении. Ведение двух мячей.	2		2		
50.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
51.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение мяча с изменением направления на месте. Игра 2x2.	2	1	1		
52.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Передача мяча в движении.	2		2		
53.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2	1	1		
54.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Ведение двух мячей на месте.	2	1	1		
55.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока, постановка спины.	2		2		
56.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
57.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с мячом.	2		2		
58.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия в защите.	2		2		
59.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
60.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Подбор мяча после отскока.	2		2		
61.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая	2		2		

	подготовка. Подбор мяча после отскока. Игра 2x1, 3x2.					
62.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Эстафеты с ведением.	2		2		
63.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Действия при нападении.	2		2		
64.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
65.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Индивидуальный обыгрыш.	2		2		
66.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2		2		
67.	ОФП. Контрольная игра.	2		2		
68.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Выход на позиции. Передача в тройках.	2		2		
69.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 2x1, 3x2 .	2		2		
70.	ОФП. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Быстрый прорыв. Игра 4x4	2		2		
71.	ОФП. Учебная игра	2		2		
72.	ОФП. Контрольное занятие	2		2		
Итого:		144				

Содержание образовательной программы

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Теория

Организационная часть - ознакомление с режимом занятий (время, дни), с программой и нормативами, соблюдение техники безопасности, охрана здоровья при реализации программы, форма одежды.

Практика. Опрос. Упражнения по общефизической подготовке.

2. Теоретическая подготовка

Изученный теоретический материал дается по спирали – глубже и детальнее на втором году обучения. Кроме того, объясняются новые темы.

Теория.

Изучение правил игры в

баскетбол(повторение).Правила по мини-баскетболу.

Состояние и развитие баскетбола в России.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена Влияние физических упражнений на организм спортсмена Планирование и контроль подготовки.

Основы техники игры и техническая подготовка Основы тактики игры и тактическая подготовка Физические качества и физическая подготовка Установка на игру и разбор результатов игры.

Соревновательная деятельность баскетболиста.

Организация и проведение соревнований по баскетболу.Правила судейства соревнований по баскетболу.

Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

3. Физическая подготовка (ОФП)

Теория. Повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Показ упражнений.

Практика.

3.1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Бег на длинные дистанции. Стартовая скорость, бег с ускорениями и рывками на короткие дистанции (челночный бег). Прыжковая подготовка. Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

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

3.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста, для развития специальной выносливости баскетболиста, для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста, для развития ловкости баскетболиста.

4. Техническая подготовка.

Теория.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Владение мячом. Правильность стойки при выполнении передачи и броска в корзину Различные виды передачи и ловли мяча.

Практика.

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. 1.2. Передвижение приставными шагами правым

(левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым

боком. 1.4. Передвижение в стойке

баскетболиста. 1.5. Остановка

прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после

ускорения. 1.7. Остановка в два шага

после ускорения.

1.8. Прыжок толчком двух ног

1.9. Прыжок толчком одной ноги

1.10. Повороты на месте

1.11. Повороты в движении.

1.12. Остановка прыжком

1.13. Остановка двумя шагами

1.14. Повороты вперед

1.15. Повороты назад

1.16. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.17. Имитация действий атаки против игрока

защиты. 2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Ловля мяча двумя руками в прыжке

2.5. Передача одной рукой от плеча.

2.6. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.7. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.8. Передача одной рукой снизу от пола.

2.9. Передача мяча двумя руками от груди в тройках в движении по восьмёрке с броском покольцу,

2.10. Передача в прыжке в любом направлении.

2.11. Передача мяча одной рукой сверху

2.12. Передача мяча одной рукой от головы

2.13. Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)

2.14. Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)

2.15. Передача мяча одной рукой с места

2.16. Передача мяча одной рукой в движении

2.17. Передача мяча одной рукой в прыжке

2.18. Передача мяча одной рукой (встречные)

2.19. Передача мяча одной рукой (поступательные)

2.20. Передача мяча одной рукой на одном уровне

2.21. Передача мяча одной рукой (сопровождающие)

2.22. Ловля мяча после полукотскока.

2.23. Ловля высоко летящего мяча.

2.24. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.25. Ловля высоко летящих мячей в прыжке и после отскока от щита.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.5. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

3.6. Ведение мяча со зрительным контролем

3.7. Ведение мяча без зрительного контроля.

3.8. Ведение мяча по дугам

3.9. Ведение мяча по кругам

3.10. Обводка соперника с изменением направления

4. Броски мяча.

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места. (12-17 лет)

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. (12-17 лет)

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. (12-17 лет)

4.8. В прыжке одной рукой с места.

4.9. Штрафной.

4.10. Двумя руками снизу в движении.

4.11. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.12. В прыжке со средней дистанции.

4.13. В прыжке с дальней дистанции. (12-17 лет)

4.14. Вырывание мяча.

4.15. Выбивание мяча.

4.16. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке. (12-17 лет)

4.17. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции произвольно с удобных точек площадки (12-17 лет)

4.18. Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции с определённых точек площадки. (12-17 лет)

4.19. Бросок над головой сбоку (крюком) с места, в движении, прыжке.

4.20. Броски в корзину одной рукой (ближние)

4.21. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом

5. **Тактическая подготовка.**

Теория. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических

вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Правильность обороны своего кольца во время владения мячом соперника. Отработка штрафных бросков. Правильность ввода мяча из-за боковых линий. Быстрый переход из обороны в атаку. Быстрый переход из атаки в оборону.

Практика.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.
9. Передвижение в нападении и защите.
10. Позиционное нападение.
11. Зонная защита. Взаимодействие игроков в нападении и защите.
12. Борьба двух защитников с двумя нападающими.
13. Борьба за мяч под кольцом.
14. Тактика нападения
 - Выход для получения мяча
 - Выход для отвлечения мяча
 - Розыгрыш мяча
 - Атака корзины
 - «Передай мяч и выходи»
 - Заслон
 - Наведение
 - Пересечение
 - Треугольник
 - Тройка
 - Малая восьмерка
 - Скрестный выход
 - Сдвоенный заслон
 - Наведение на двух игроков
 - Система быстрого прорыва
 - Игра в численном большинстве
 - Игра в меньшинстве
15. тактика защиты:
 - Противодействие получению мяча
 - Противодействие выходу на свободное место
 - Противодействие розыгрышу мяча
 - Противодействие атаке корзины
 - Подстраховка
 - Переключение
 - Проскальзывание
 - Групповой отбор мяча
 - Против тройки
 - Против малой восьмерки
 - Против скрестного выхода
 - Против наведения на двух
 - Система личной защиты
 - Система зонной защиты
 - Система смешанной защиты
 - Система личного прессинга
 - Игра в большинстве
 - Игра в меньшинстве

6. Учебные игры с судейством. Соревнования.

Теория.

Судейство в баскетболе.

Практика.

Учебная двусторонняя игра. Товарищеские турниры. Соревнования: «Веселые

старты», тематические спортивные праздники и специализированные соревнования (первенство ОДОД, первенство школы, первенства района по баскетболу).

7. Подвижные игры.

Практика. Игры: «горячий мяч», «рыбы, птицы, звери», «попади в хвост», «пятнашки с мячом», «салки с мячом», «встречный бой», «народный мяч», «колечко», «охотники и утки».

8. Итоговое занятие.

Тестирование: контрольные тесты по итогам обучения, подведение итогов пройденной программы. См. Приложение

Оценочные и методические материалы

Контроль знаний проводится в виде поэтапного анализа результатов выполнения заданий:

- начальный контроль (сентябрь);
- текущий контроль (в течение всего учебного года)
- промежуточный контроль (по изучаемым темам, разделам); Открытые занятия - декабрь, май
- итоговый контроль (май) Открытое занятие - май.

Формы оценки качества знаний:

Тестирование.

На каждом занятии - двухсторонние игры.

Раз в две недели - товарищеский матчи (для детей второго года обучения).

В течение учебного года воспитанники принимают участие в школьных (районных) соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
6. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области".
7. Баскетбол. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2009 г. 100 с.
8. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2018г.
9. Гомельский В. Как играть в баскетбол. Серия. «Мастера спорта». Эксмо, 2015г

10. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Москва. Просвещение. 1987 г.
11. Мишенькина В.Ф., Шалаев О.С., Сучков И.А.; под общей ред. Г.Я.Соколова. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам. - Омск: СибГАФК, 1998.
12. Основы игры в баскетбол под редакцией Яхонтова Е.Р. 2001г.
13. Портнова Ю.М. Программа обучения игры в баскетбол под редакцией академика 2005 г.
14. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш.пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
15. Усольцева Оксана М. Баскетбол. Серия «Спортивная энциклопедия» Эксмо, 2013г.
16. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000