

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
г. Людиново Калужской области

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
от 29.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ  
«Средняя школа №4»

---

Т.А. Макаренко  
29.08.2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Баскетбол»**

Срок реализации 1 год  
Возраст обучающихся: 11-15 лет

Автор программы:  
Самадова Олеся Анатольевна,  
учитель физической культуры

г. Людиново  
2023 год

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Данная программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности, очной формы обучения, сроком реализации 1 год для детей 11-15 лет, стартового уровня освоения.

#### **О предмете и его роли в обществе**

Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение большего числа населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Образовательная организация является первичным активным звеном, решающим поставленные государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на успех, высокие достижения в учебе и спорте, подготовке к трудовой деятельности и защите родного отечества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такая игра, как баскетбол развивает координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 30.12.2015 года №1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Устав МКОУ «Средняя школа №4».
9. Положение об организации дополнительного образования обучающихся в МКОУ «Средняя школа №4».

## **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в потребности современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации, привлечении детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Программа дополнительного образования «Баскетбол» направлена на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма

## **Новизна программы**

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делают этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

## **Отличительные особенности программы:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение большего внимания психологической подготовке занимающихся: целеустремленности, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

**Программа модифицированная.**

**Особенности возрастной группы.**

Обучение рассчитано на детей 11-15 лет.

**Уровень освоения программы** – стартовый.

**Объем программы** – 34 часа в год.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 34 учебные недели в год.

### Условия реализации программы.

Программа рассчитана на подростков 11-15 лет. В программе используются общедоступные и универсальные формы организации материала, минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания.

### **1.2.Цель и задачи**

#### Цель программы

содействие физическому развитию учащихся и привитие интереса к систематическим занятиям спортом путем обучения игры в баскетбол.

#### **Задачи:**

#### Обучающие:

- обучить техническим приёмам и правилам игры;
- обучить двигательным умениям и навыкам в процессе занятий баскетболом;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

#### Воспитательные:

- воспитать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.
- воспитать коммуникабельность, чувства товарищества и патриотизма.

#### Развивающие:

- развить спортивные способности обучающихся.
- развить желание участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

### **1.3. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	Контрольное тестирование
1.1	Правила техники безопасности на занятиях; правила проведения соревнований; основы методики обучения баскетбола методика организации самостоятельной тренировки; самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием.	1	1		тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
2.1	развитие общей выносливости;	2		2	
2.2	развитие координационных способностей;	1		1	
2.3	развитие скоростной выносливости;	2		2	Контрольное упражнение

2.4	- развитие силовых способностей;	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
2.5	- развитие гибкости.	1		1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.	<b>Ведение мяча и передача мяча</b>	<b>11</b>		<b>11</b>	Контрольное упражнение
3.1	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча после приема мяча в движении.	3		3	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.2	Броски от груди без отскока об пол; от груди без отскока об пол в движении;	5		5	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
3.3	Навесная (кистевая) передача; одной рукой из – за спины.	3		3	
4.	<b>Броски мяча.</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
4.1	Из - под кольца с отскоком от щита; из – под кольца без отскока от щита; из – под кольца с двух шагов, с отклонением	5		5	
4.2	Со средней дистанции; с дальней дистанции.	3		3	
5.	<b>Основы техники и тактики игры</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	
5.1	При личной опеке; при зонной защите (3-2; 2-1-2; 2-3); при зонном прессинге в нападении; использование личного технического «арсенала» в обыгрыше; разучивание тактических схем командного нападения.	6 1	1	6	
	Итого	34	2	32	

## 1.4. Содержание программы

### Основы знаний

*Теория:* Краткие исторические сведения о возникновении игры. История и пути развития современного баскетбола. Первые правила игры в баскетбол. Развитие баскетбола в СССР и России. Развитие баскетбола среди школьников.

Предупреждение травм при занятиях баскетболом. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила игры в баскетбол. Состав команды, замена игроков, экипировка игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу. Костно-мышечная система человека и ее развитие. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Форма контроля: Теоритическая подготовка (ТП)

### Общая физическая подготовка

*Практика:* Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах.

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

Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Опорные прыжки.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств, развития быстроты, развития выносливости, развития ловкости, развития гибкости (подвижности в суставах), развития прыгучести.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в сочетании с выпрыгиванием вверх, кувырки вперед с прыжком, стойка на голове. Бег. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. 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).

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)  
(Тактика бросков. Тактика передач.).

### Ведение мяча и передача мяча

*Практика:* 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.

Ведение мяча. Ведение на месте, 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».

Упражнения для развития качеств, необходимых при передаче мяча.

На месте. Передачи мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола, двумя руками сверху, одной рукой снизу, двумя руками из-за головы.

В движении. Передачи мяча двумя руками, одной рукой сверху и снизу, после ведения, с отскоком от пола.

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

Передача мяча. Передача мяча 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»

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)  
(Тактика бросков. Тактика передач.).

### **Броски мяча.**

*Практика:* 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.

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: 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».

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)  
(Подвижные игры. Эстафеты).

### **Основы техники и тактики игры**

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Технико-тактические действия в нападении.

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

Групповые действия в нападении и защите: взаимодействие двух игроков; взаимодействия двух нападающих против одного защитника, двух защитников; взаимодействие игроков в нападении через заслон; взаимодействие трех нападающих против двух защитников

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.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)

(Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки.).

## 1.5. Планируемые результаты

### **Предметные результаты:**

обучающиеся будут знать:

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психофункциональные особенности собственного организма,
- индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

### **обучающиеся будут уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом.

### **Личностные:**

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график (приложение 1)**

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, Щит баскетбольный с кольцом.

1. Спортивный зал;
2. Щит баскетбольный с кольцом
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Баскетбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

### **2.3. Формы аттестации**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

### **2.4. Контрольно-оценочные материалы**

Основной показатель реализации дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

**В конце года** все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

## **2.5. Методическое обеспечение**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают:

метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;

метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;

метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, также специальную физическую подготовку. На занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

### **Словесные методы:**

Описание

Объяснение

Рассказ

Разбор

Указание

Команды и распоряжения

Подсчёт

**Наглядные методы:**

Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов

Использование учебных наглядных пособий

Видеофильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

**Практические методы:**

Метод упражнений

Метод разучивания по частям

Метод разучивания в целом

Соревновательный метод

Игровой метод

Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

**Основные средства обучения:**

Общефизические упражнения

Специальные физические упражнения

Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях

Подвижные и подготовительные игры.

## **2.6. Рабочая программа (приложение 1)**

### **2.6.1. Программа воспитания**

Игра баскетбол используется как средство физического развития, и самое главное, воспитания детей. Целью таких занятий становится приобщение ребят к общечеловеческим культурным ценностям.

В процессе тренировок педагог обращает внимание на потребности детей, их личностные особенности, восприятие окружающего мира, на психолого-педагогическую поддержку, необходимость игровой деятельности. В работе с детьми используются приемы и средства, исключающие психическое и физическое давление, принуждение, моделируются различные воспитывающие ситуации.

Большое значение имеют тренировки и для нравственного воспитания. Дети учатся действовать в коллективе, подчиняться общим требованиям. Организация тренировок позволяет формировать сознательность, формирует волю, развивает самообладание, выдержку, умение контролировать свои поступки, свое поведение.

Систематические тренировки по баскетболу позволяют сформировать у обучающихся отношение к окружающему миру, необходимость в правильном формировании режима дня, режима работы и отдыха.

Баскетбол наряду с другими базовыми дисциплинами имеет существенное значение для воспитания физических качеств и формирования двигательных умений и навыков у школьников.

Программа способствует формированию основ физической и духовной культуры личности, повышению ресурсов здоровья, как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни.

## 2.7. Список литературы

### Список литературы для педагога

1. Железняк, Ю. Д. Теория и методика спортивных игр: учебник - М.: Академия, 2014.- 464 с.
2. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.
3. Ланда, Б. Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учебное пособие / Б. Х. Ланда. – М.: Сов. спорт, 2008. – 208 с.
4. Лях, В. И. Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы : пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 208 с.
5. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.
6. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2009.
7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2012 год.
8. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 6-е изд. – М.: Академия, 2010. – 520 с.
9. Спортивные игры. Совершенствование спортивного мастерства: учебник для вузов. / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов. – 4-е изд. – М.: Академия, 2010. – 400 с.
10. Теория и методика физической культуры : учебник / Под ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. - 3-е изд., испр. - М. : Советский спорт, 2012 – 464 с.
11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

### Список литературы для обучающихся и родителей

1. Матвеев, А. П. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2011.
2. Правила игры баскетбол (редакция 2015 года).
3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 6-7 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / Российская академия наук, Российская академия образования – 2-е изд. - М.: Просвещение, 2009.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, Googl Form, Skype, чаты в Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; email; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.



**Календарно - тематическое планирование  
программы «Баскетбол» возраст 11-15 лет.  
педагог дополнительного образования Самадова Олеся Анатольевна  
группа 1 года обучения**

№ занятия	№ темы	Тема учебного занятия	Дата	Часы	Содержание деятельности			
					Теоретическая часть занятия		Практическая часть занятия	
					Количество часов	Форма организации деятельности	Количество часов	Форма организации деятельности
1	1	Инструктаж по технике безопасности	06.09	1	1	групповая		
2	2	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	13.09	1			1	групповая
3	3	Развитие ловкости и быстроты движений	20.09	1			1	групповая
4	4	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка	27.09	1			1	групповая
5	5	Развитие общей и специальной выносливости	04.10	1			1	групповая
6	6	Развитие ловкости и быстроты движений	11.10	1			1	групповая
7	7	Развитие прыгучести и скоростно-силовая подготовка и	18.10	1			1	групповая
8	8	Силовая подготовка (упражнения с массой собственного тела и партнером)	25.10	1			1	групповая
9	9	Ведение мяча правой и левой	08.11	1			1	групповая

		рукой в движении						
10	10	Ведение мяча с изменением направления и скорости	15.11	1			1	групповая
11	11	Ведение мяча с обводкой соперника	22.11	1			1	групповая
12	12	Ведение мяча с выполнением обманных движений	29.11	1			1	групповая
13	13	<b>Основы знаний.</b> Методика организации самостоятельной тренировки с элементами баскетбола. Формы самоконтроля за состоянием здоровья.	06.12	1	1	групповая		
14	14	Передачи мяча от груди с отскоком и без отскока об пол	13.12	1			1	групповая
15	15	Передачи от груди с отскоком и без отскока об пол в движении	20.12	1			1	групповая
16	16	Передачи одной рукой от плеча	27.12	1			1	групповая
17	17	Передачи одной рукой в движении	10.01	1			1	групповая
18	18	Навесная (кистевая) передача партнеру	17.01	1			1	групповая
19	19	Выполнение передач на дальние расстояния одной и двумя руками	24.01	1			1	групповая
20	20	Броски с ближней дистанции с отскоком от щита	31.01	1			1	групповая
21	21	Броски со средней и дальней дистанции с отскоком и без отскока от щита	07.02	1			1	групповая
22	22	Броски в движении и с двух шагов	14.02	1			1	групповая
23	23	Штрафные броски и броски с	21.02	1			1	групповая

		дальней дистанции						
24	24	Выполнение бросков при сопротивлении противника	28.02	1			1	групповая
25	25	Броски в движении и в прыжке с отклонением	13.03	1			1	групповая
26	26	Броски с ближней дистанции и с двух шагов с отскоком от щита.	20.03	1			1	групповая
27	27	Выполнение бросков при сопротивлении противника	27.03	1			1	групповая
28	28	Тактика командных действий при различных схемах игры баскетбол	03.04	1			1	групповая
29	29	Индивидуальные действия при личной опеке	10.04	1			1	групповая
30	30	Командные действия при зонной защите Учебная игра	17.04	1			1	групповая
31	31	Командные действия при выполнении зонной защиты соперником	24.04	1			1	групповая
32	32	Использование личного технического «арсенала» при обыгрыше соперника	08.05	1			1	групповая
33	33	Закрепление технико-тактических действий в игровых ситуациях	15.05	1			1	групповая
34	34	Взаимодействие игроков в нападении. Учебная игра.	22.05	1			1	групповая
34	34	Итоговая аттестация						
<b>ИТОГО:</b>				<b>34</b>	<b>2</b>		<b>32</b>	