

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.26 № 476
И.о.директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____ /Д.А.Денисков/

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»
для обучающихся 8-13 лет
3 часа в неделю, 90 часов в год
Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.

Составитель:
Окатов Антон Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа разработана на основе действующих нормативно-правовых документов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Адресат ДОП

На обучение принимаются обучающиеся (мальчики и девочки) 7-10 лет, имеющие справку от врача с допуском к занятиям физической культурой без ограничения и специального отбора, мотивированного к данной предметной области. Наличие специальных способностей в данной предметной области не требуется.

Актуальность

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.

Отличительные особенности

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра баскетбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

Уровень освоения ДОП: общекультурный

Объем и срок освоения ДОП

Объем: 90 ч.

Срок: 1 год

Цель программы: Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие задачи:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные задачи:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Планируемые результаты:

Личностные:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Метапредметные:

- у обучающихся повысятся показатели физического развития;
- у обучающихся разовьются: координация, выносливость, пластичность, гибкость, сила и уверенность в себе.

Предметные:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Формы и методы проведения занятий

Формы занятий:

- теоретическое - лекции, беседы;
- практическое - упражнения, подвижные игры, соревнования и т.п.

Методы

Практический метод. В данном методе преобладает применение полученных знаний к решению практических задач. На первый план выдвигается умение использовать теорию на практике. При использовании практического метода у детей формируется умение осознавать цель работы, анализировать задачу и условия ее решения, делать анализ, выводы.

Словесные методы. В усвоении обучающимися систематических знаний и двигательных навыков большое значение имеет устное изложение материала в виде рассказа, лекция, объяснений, бесед и кратких замечаний. При изучении нового приема (действия) педагог объясняет сущность его выполнения, придерживаясь следующего плана; называет прием, действие, объясняет его, сообщает об особенностях выполнения и применения.

Метод наглядности. К этой группе методов относится показ изучаемого в натуре или изображение на схеме, видеофильме, фотографии. Изучаемый прием показывает педагог или один из обучающихся. Важно, чтобы он был образцовый.

Метод упражнений. С помощью словесных методов и методов наглядности лишь создается представление об изучаемом материале, да и то не совсем полное. Чтобы полностью овладеть техникой и тактикой, необходимо применять методы упражнений, то есть организованно повторять определенные приемы и действия. Приемы разучиваются в целом, по частям и в условиях соревнования.

Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Язык реализации ДОП: в соответствии с Уставом ГБОУ школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга программа реализуется на государственном языке РФ - русском.

Форма обучения: очная

Условия приема на обучение

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 10 лет.

Возможность дополнительного приема на обучение

Если в объединении появляется свободное место в результате выбытия ребенка, то возможен дополнительный прием детей на основании собеседования, которое показывает уровень развития способностей к видам деятельности и мотивацию к обучению.

Условия формирования групп (количественно)

По норме наполняемости: в группе должно быть не менее 15 человек.

При выбытии ребенка возможен дополнительный прием на основании поданного заявления и собеседования.

Формы проведения занятий

Основная форма- учебное занятие, вспомогательные формы - игры, соревнование, экзамен.

Формы организации деятельности детей на занятии

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности).

Особенности организации образовательного процесса

Предусматриваются участие в соревнованиях районного и городского уровня.

Материально-техническое оснащение

- спортзал, площадка на улице для игры в баскетбол;
- мячи баскетбольные -15 штук, волейбольные, набивные, фитболы;
- насос с иглой для надувания мячей;
- сетка для переноса и хранения мячей;
- фишки;
- сетки для колец;
- свисток судейский;
- секундомер;
- конусы;
- теннисные мячи;
- скакалки.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, обладающий квалификацией, умениями, знаниями, определенными Профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

Учебный план

№ п/п	Темы	Количество часов		Всего
		теория	практика	
	I. Теоретическая подготовка			
1.1.	Вводное занятие. Техника безопасности набор группы	2	0	2
1.2.	История развития баскетбола в СССР и России	1	0	1
	всего	3		3
	II. Физическая подготовка			
2.1.	Физическая подготовка - теория	2		2
2.2.	Развитие ловкости.	0	5	5
2.3.	Развитие быстроты.	0	5	5
2.4.	Скоростная сила	0	4	4
2.5.	Развитие выносливости.	0	5	5
2.6.	Развитие гибкости.	0	4	4
2.7.	всего	2	23	25
	III. Техническая подготовка			
3.1.	Прыжок толчком двух ног, одной ноги. Стойка баскетболиста.		4	4
3.2.	Повороты вперед, назад		6	6
3.3.	Ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками сверху		6	6
3.4.	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча, от груди, снизу; передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места		5	5
3.5.	Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам		5	5
3.6.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, под углом к щиту, прямо перед щитом, в прыжке, в движении, с места, с отскоком от щита, добивание, средние, ближние		4	4
3.7.	Выход для получения мяча, обманные движения, атака корзины, «передай мяч и выходи»		4	4
3.8.	Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины		6	6
	Всего		40	40
	IV. Тактическая подготовка.			
4.1.	Тактика игры - теория	1		1
4.2.	Индивидуальные тактические действия	0	3	3
4.3.	Групповые тактические действия	0	7	7
	Всего	1	10	11
	V. Контрольные упражнения и соревнования			
5.1.	Контрольные упражнения. Мед. обследование			
5.2.	Участие в соревнованиях, играх, эстафетах	0	9	9

Всего			9	9
	VI. Итоговое занятие			
6.1.	Подведение итогов.		2	2
ИТО ГО		12	78	90

УТВЕРЖДЕН
Приказом № 280 от 31.08.2026
и. о. директора ГБОУ школа №683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____Д.А.Денисков

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«Баскетбол»
на 2026-2027 учебный год

Педагог Окатов Антон Сергеевич

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2026	26.05.2027	30	90	3 раза в неделю по 1ч

Занятия не проводятся в период зимних и летних каникул.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 683 Приморского района Санкт-Петербурга**

Рекомендована к использованию
Педагогическим советом
ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
Протокол от 31.08.2026 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31.08.25 № 280
И.о.директора ГБОУ школы № 683
Приморского района Санкт-Петербурга
_____Д.А.Денисков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«БАСКЕТБОЛ»
для обучающихся 8-13 лет
3 часа в неделю, 90 часов в год
Срок освоения: с 01.10.2026г. по 26.05.2027г.

Составитель:
Окатов Антон Сергеевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2026 год

Рабочая программа

Задачи:

Образовательные задачи:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта - баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие задачи:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

Воспитательные задачи:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 13 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные. Перевод обучающихся на следующий год обучения после успешного освоения программы осуществляется приказом по образовательному учреждению. В первый год обучения обучающиеся будут разделены на две группы исходя из возраста обучающихся. В дальнейшем, перевод обучающихся в следующую группу будет происходить не только исходя из возраста, но также из умений и усвоенных навыков.

Рекомендуемая наполняемость группы 10-15 человек.

Количество часов, отводимых на освоение материала данного года обучения: 90.

Содержание программы:

1. Вводное занятие

Теория. Вводный инструктаж по охране труда. Техника безопасности. Правила поведения на тренировках. Знакомство с программой. Организация работы кружка. Цели и задачи объединения. Значение знаний и умений, полученных в тренировочном процессе для повседневной жизни.

2. Теоретические сведения. История развития баскетбола в СССР и России

Достижения сборных и клубных команд России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физические основы тренировки судейство. Понятие о технике баскетбола, характеристика основных приемов игры Правила игры, судейство. Анализ технических приемов в атаке и обороне.

2.1. Физическая подготовка.

Теория. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости спортсмена.

Понятие о гигиене и санитарии

Краткая характеристика средств общей физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными баскетболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

2.2. Развитие ловкости.

Теория. Для чего нужна человеку ловкость?

Практика. Выполнение упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения, с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом.

2.3. Развитие быстроты.

Теория. Скоростные способности в баскетболе. Двигательная реакция. Быстрота стартового ускорения. Темп движений. Скоростная выносливость. Быстрота торможения.

Практика. Выполняются стартовые рывки по зрительному сигналу, различные прыжки, упражнения из баскетбола, упражнения для повышения абсолютной скорости (бег 15, 30, 60м). Выполнение упражнений для развития скоростных способностей в игровой деятельности: эстафеты и подвижные игры.

2.4. Развитие силы.

Теория. Понятие «сила». Силовые способности. Скоростно-силовые способности. Силовая выносливость.

Практика. Выполнение физических упражнений с повышенным сопротивлением:

- упражнения с весом внешних предметов: набивные мячи;
- упражнения с партнером;
- упражнения, отягощенные массой собственного тела; –

изометрические (статистические) силовые упражнения.

2.5. Развитие координационных способностей.

Теория. Координационные способности. Способность к ориентированию в пространстве. Способность к перестраиванию двигательных действий.

Практика. Выполнение упражнений повышенной координационной сложности с содержанием элементов новизны. Примерные упражнения:

- бег по лабиринту;
- бег лицом вперед
- поворот на 180⁰
- бег спиной вперед
- поворот на 180⁰
- бег лицом вперед и т.д.

- бег спиной вперед с поворотами на 180^0 и 360^0 ;
- бег «змейкой» спиной вперед с огибанием поворотных стоек (набивных мячей, кеглей и т.п.);
- броски мяча из-за головы передвигающемуся с различной скоростью (в различном направлении) партнеру.

2.6. Развитие выносливости.

Теория. Понятие «выносливость». Общая (аэробная) выносливость. Скоростная (анаэробная) выносливость. Специальная выносливость.

Практика. Выполнение физических упражнений преимущественно циклического характера, выполняемые продолжительное время и вызывающие утомление. Выполнение упражнений с переменной скорости (очень медленно + умеренно + медленно и т. д.). Применение упражнений с использованием методов воспитания физических качеств таких, как равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой и круговой методы.

2.7. Развитие гибкости.

Теория. Понятие «гибкость». Средства развития гибкости.

Практика. Выполнение упражнений на растягивание в зависимости от режима работы мышц:

- динамические активные упражнения;
- динамические пассивные упражнения;
- статические упражнения (стретчинг).

3. Техника и обучение технике владения мячом.

3. 1.Техническая подготовка.

Практика. Отработка упражнений:

- Отработка стойки баскетболиста, стойка баскетболиста после поворотов, прыжков;
- Прыжки толчком двух ног;
- Прыжки толчком одной ноги.

3.2. Освоение комбинации из основных элементов техники перемещений и владения мячом.

Практика. Упражнения для обучения поворотам вперед, назад

3.3. Ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками сверху.

Практика. Отработка упражнений:

- Ловля мяча двумя руками на месте;
- - Передача мяча двумя руками сверху.

3.4. Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча, от груди, снизу; передача мяча двумя руками с места, передача мяча одной рукой с места.

Практика. Отработка упражнений:

- Передачи мяча двумя руками с отскоком от плеча;
- - Передачи мяча двумя руками с отскоком от груди;
- Передачи мяча двумя руками с отскоком снизу;
- Передачи мяча двумя руками с места;
- Передачи мяча одной рукой с места.

3.5. Ведение мяча на месте, по прямой, по дугам, по кругам.

Практика. Отработка упражнений:

- Ведение мяча на месте;
- Ведение мяча по прямой;
- Ведение мяча по дугам;
- Ведение мяча по кругам.

3.6. Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, под углом к щиту, прямо перед щитом, в прыжке, в движении, с места, с отскоком от щита, добивание, средние, ближние.

Практика. Отработка упражнений:

- Броски в корзину одной рукой сверху;
- Броски в корзину одной рукой от плеча;
- Броски в корзину одной рукой под углом к щиту;
- Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом;
- Броски в корзину одной рукой в прыжке;
- Броски в корзину одной рукой в движении;
- Броски в корзину одной рукой с места;
- Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита;
- Броски в корзину одной рукой (добивание); - Броски в корзину одной рукой (ближние); - Броски в корзину одной рукой (средние).

3.7. Выход для получения мяча, обманные движения, атака корзины, «передай мяч и выходи».

Практика. Отработка упражнений:

- Выход для получения мяча;
- Обманные движения;
- Атака корзины;
- «Передай мяч и выходи».

3.8. Противодействие получению мяча, выходу на свободное место, розыгрышу мяча, атаке корзины.

Практика. Отработка упражнений:

- Противодействие получению мяча;
- Противодействие выходу на свободное место; - Противодействие розыгрышу мяча; - Противодействие атаке корзины.

4. Тактическая подготовка.

4.1. Тактика игры

Теория. Тактика. Три главных фазы тактических действий.

- Воспитание и анализ соревновательной ситуации;
- Мысленное решение тактической задачи;
- Двигательное решение тактической задачи.
- Просмотр видеозаписей с игрой в баскетбол.

4.2. Индивидуальные тактические действия

Теория. Просмотр и обсуждение матчей по баскетболу. Анализ действия игроков.

Практика. Выполняются без мяча и с мячом. Действия без мяча — это выход игрока на свободное место, открывание и освобождение определённой зоны для партнёра. Действия с мячом — все технические приёмы: ведение, броски, обманные движения, обыгрывание, передачи. Упражнения:

В парах. Игрок перемещается по полю произвольно, меняя направление и скорость движения, сочетая передвижение бегом с внезапными остановками, поворотами и рывками. Партнёр, передвигаясь вместе с игроком, повторяет его действия, стараясь не отставать.

То же, но игрок выполняет упражнение, применяя ведение мяча.

Игра 1: 1. Игрок, владеющий мячом, стремится как можно дольше его удерживать, игрок без мяча пытается его отобрать. В случае отбора мяча или если он уйдёт за ограничивающую площадку линию, игроки меняются ролями. Игра проводится на ограниченной площадке (квадрат 10 (15) x 10 (15) м или круг диаметром 15—20 м).

4.3. Групповые тактические действия.

Теория. Знакомство со способами взаимодействия двух, трёх и более игроков. Осуществление передачи мяча партнёру. Просмотр упражнений и матчей.

Практика. Упражнения с численным преимуществом атакующей стороны

Игра два против одного (2: 1). Два игрока передают мяч друг другу, третий пытается перехватить или отобрать его. Игрок без мяча постоянно открывается на свободное место, создавая для партнёра, владеющего мячом, возможность сделать передачу. Тактика игрока,

пытающегося отобрать мяч, заключается в том, чтобы, атакуя игрока с мячом, одновременно перекрыть и его открывающегося партнёра. Игра проводится на ограниченной площадке (15x15 м).

Игра три против двух (3:2). Три игрока на площадке 20 x 20 м передают мяч друг другу, постоянно перемещаясь с выходом на свободное место. Они стремятся не дать перехватить мяч двум защитникам. Игрок, по вине которого мяч будет перехвачен защитником, сам становится защитником.

Упражнения с равным по численности количеством игроков в командах.

Игра 2:2. Игроки обеих команд стремятся как можно дольше владеть мячом, преодолевая сопротивление соперников, стремящихся перехватить мяч.

Игра 3:3. Задача команды, владеющей мячом, держать мяч до тех пор, пока его не отнимут соперники.

5. Участие в соревнованиях, игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты. Контрольные упражнения

5.1 Теория. Знакомство с играми. Правила игр. Т.Б. во время игр.

Практика. Игры без мяча. Игры с передачами мяча. Игры с ведением мяча. Игры с ведением и передачами мяча. Игры с перехватом (отбором) мяча. Игры с бросками мяча. Участие в школьных и районных соревнованиях и играх по баскетболу.

5.2 Контрольные упражнения. Тесты для определения роста физических качеств и физического развития. Контрольные упражнения для определения уровня умений и знаний.

6. Итоговое занятие. Подведение итогов работы объединения за год.

Планируемые результаты:

Личностные:

- у обучающихся сформируются навыки дисциплины, самоорганизации и умения адекватно действовать в сложных и экстремальных ситуациях;
- у обучающихся разовьются такие качества, как: сила воли, мужества, стойкость характера и стремление добиваться поставленных целей;
- у обучающихся сформируются общечеловеческие нормы морали и нравственности.

Метапредметные:

- у обучающихся повысятся показатели физического развития;
- у обучающихся разовьются: координация, выносливость, пластичность, гибкость, сила и уверенность в себе.

Предметные:

- обучающиеся познакомятся и усвоят основные приемы тхэквондо;
- обучающиеся получают представление о правильных формах поведения в различных ситуациях;
- обучающиеся овладеют методами самообороны;
- обучающиеся овладеют техникой выполнения специальных физических упражнений.

Календарно-тематический план

№	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Форма занятия
1.	Вводное занятие, техника безопасности, набор группы			Теория
2.	Вводное занятие. Техника безопасности набор группы. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.			Теория, практика.
3.	Прыжок толчком двух ног. Подвижные игры.			Практика
4.	Прыжок толчком одной ногой. Подвижные игры.			Практика
5.	Стойка баскетболиста. Эстафеты.			Практика
6.	Стойка баскетболиста после прыжков на месте. Подвижные игры.			Практика
7.	Физическая подготовка. Эстафеты с мячом. Стойка баскетболиста.			Практика, теория
8.	Развитие ловкости. Стойка баскетболиста. Подвижные игры с мячом.			Практика
9.	Развитие ловкости. Прыжок толчком двух ног. Эстафеты с мячом.			Практика
10.	Развитие ловкости. Прыжок толчком одной ногой. Подвижные игры с мячом.			Практика
11.	Повороты вперед. Развитие ловкости. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижные игры с мячом.			Практика
12.	Повороты вперед. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста. Подвижные игры с мячом.			Практика
13.	Повороты вперед. Развитие быстроты. Перемещения в стойке баскетболиста.			Практика
14.	Повороты назад. Развитие ловкости. Эстафеты.			Теория
15.	Повороты назад. Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.			Теория, практика.
16.	Повороты назад. Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.			Практика
17.	Развитие ловкости. Болхендинг.			Практика
18.	Развитие ловкости. Болхендинг.			Практика
19.	Физическая подготовка. Развитие ловкости. Болхендинг.			Практика
20.	Техника ловли мяча двумя руками на месте, Развитие ловкости. Болхендинг			Практика, теория
21.	Ловля мяча двумя руками на месте. Развитие ловкости. Болхендинг.			Практика
22.	Ловля мяча двумя руками на месте. Развитие ловкости. Болхендинг			Практика
23.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.			Практика
24.	Техника передачи мяча двумя руками сверху на месте в парах			Практика
25.	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. Подвижные игры.			Практика

26.	Передача мяча двумя руками сверху на месте в парах. Эстафеты.			Практика
27.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом.			Теория
28.	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча			Теория, практика.
29.	Передача мяча двумя руками с отскоком от плеча			Практика
30.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом			Практика
31.	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди			Практика
32.	Передача мяча двумя руками с отскоком от груди			Практика
33.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом			Практика, теория
34.	Передача мяча двумя руками с отскоком снизу			Практика
35.	Передача мяча двумя руками с отскоком снизу			Практика
36.	Развитие быстроты. Подвижные игры с мячом			Практика
37.	Передача мяча двумя руками с места			Практика
38.	Передача мяча одной рукой с места			Практика
39.	Ведение мяча на месте			Практика
40.	Развитие скоростной силы. Эстафеты.			Теория
41.	Ведение мяча на месте			Теория, практика.
42.	Ведение мяча по прямой			Практика
43.	Развитие скоростной силы. Эстафеты.			Практика
44.	Ведение мяча по прямой			Практика
45.	Ведение мяча по дугам			Практика
46.	Промежуточная аттестация			Практика, теория
47.	Развитие скоростной силы. Эстафеты			Практика
48.	Ведение мяча по кругам			Практика
49.	Развитие скоростной силы. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам			Практика
50.	Броски в корзину одной рукой сверху			Практика
51.	Броски в корзину одной рукой от плеча с ближней дистанции			Практика
52.	Броски в корзину одной рукой от плеча под углом к щиту, прямо перед щитом,			Практика
53.	Развитие выносливости. Подвижные игры			Теория
54.	Броски в корзину одной рукой от плеча в прыжке			Теория, практика.
55.	Броски в корзину одной рукой от плеча в движении			Практика
56.	Развитие выносливости. Эстафеты.			Практика
57.	Броски в корзину одной рукой от плеча с места, после добивания			Практика
58.	Броски в корзину одной рукой от плеча с отскоком от щита			Практика
59.	Развитие выносливости. Эстафеты			Практика, теория

60.	Броски в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Практика
61.	Развитие выносливости. Подвижные игры			Практика
62.	Развитие выносливости. Эстафеты с бросковыми элементами.			Практика
63.	Выход для получения мяча			Практика
64.	Развитие гибкости. Броски в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Практика
65.	Обманные движения на месте при открывании под мяч			Практика
66.	Обманные движения при перемещениях на площадке			Теория
67.	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Теория, практика.
68.	Атака корзины. Игра 1 на 1			Практика
69.	Атака корзины. Игра 1 на 1 после открывания			Практика
70.	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Практика
71.	Обучение перемещению «отдай мяч и выходи»			Практика
72.	Развитие гибкости. Броски на скорость в корзину одной рукой от плеча со средней и ближней дистанции			Практика, теория
73.	Противодействие получению мяча			Практика
74.	Противодействие выходу на свободное место			Практика
75.	Противодействие розыгрышу мяча			Практика
76.	Противодействие атаке корзины			Практика
77.	Тактика игры. Игра 2 на 2			Практика
78.	Открывание под передачу. Выход на мяч.			Практика
79.	Розыгрыш выноса мяча из-за лицевой линии			Теория
80.	Розыгрыш выноса мяча из-за боковой линии			Теория, практика.
81.	Игра 1 на 1 на половине площадки			Практика
82.	Игра 1 на 1 с передачами и открыванием			Практика
83.	Игра 2 на 2 без ведения			Практика
84.	Игра 3 на 3 без ведения на одно кольцо			Практика
85.	Быстрый прорыв 2 против 1			Практика, теория
86.	Быстрый прорыв 3 против 2			Практика
87.	Правильное занимание позиций переходе из защиты в нападение			Практика
88.	Игра 5 на 5 без ведения			Практика
89.	Товарищеский матч			Практика
90.	Промежуточная аттестация			Практика

Оценочные и методические материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение. Проводится в сентябре.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения по программе.

Формами контроля являются: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и учащимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, соревнование.

Формы фиксации результатов:

- социологический опрос;
- анкетирование (анализ анкет);
- мониторинг здоровья;
- отзывы родителей.

Возможные формы проведения занятий

Занятия могут проходить при сочетании форм или в определенной форме:

- беседы;
- спортивные игры;
- соревнования;
- комплексы упражнений.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса

В работе с обучающимися используются наглядные, словесные и практические методы.

Наглядные:

- просмотр видеозаписей; **Словесные:**

- беседы;
- обсуждения.

Практические:

- практикумы;
- спортивные игры.

Этапы контроля:

Входной контроль - изучение отношения ребенка к выбранной деятельности, его способности и достижения в этой области, личностные качества ребенка

Текущий контроль - контрольные упражнения

Промежуточный контроль - открытые занятия, товарищеские игры с командами соседних школ;

Итоговый контроль - диагностика, итоговые контрольные игры.

Объекты контроля:

- знание истории баскетбола, фактов, законов, теорий;
- прикладные умения;
- соответствие знаний, умений и навыков программе обучения;
- соответствие достижений обучающегося нормативным результатам;
- мастерство, культура, техника исполнения;
- степень самостоятельности в приобретении знаний.

Содержание и методика контрольных упражнений

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение па контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу-вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Прыжок в высоту с места. Прыжок выполняется толчком двух ног. Для измерения результата применяется приспособление В.М. Абалакова «Косой экран», который позволяет измерить высоту подъема общего центра тяжести испытуемого. Прыжок выполняется из исходного положения полуприсев со взмахом рук. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Становая сила. Измерение проводится по общепринятой методике. Даются по три попытки для определения силы мышц кисти каждой руки.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике. **Бег 300 м.** Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Тройной прыжок в длину с места. Оттолкнувшись двумя ногами, испытуемый выполняет первый прыжок с приземлением на одну ногу. Затем, оттолкнувшись этой ногой, - второй прыжок с приземлением на маховую ногу. Третий прыжок выполняется толчком маховой ноги с приземлением на обе ноги. Оставленный след фиксирует место приземления от обозначенной для прыжка линии.

Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы. Метание производится из положения сидя и стоя двумя руками из-за головы. В первом случае упражнение выполняется сидя у стены и вытянув ноги вперед. Из каждого положения испытуемый выполняет по 3 броска. Засчитываются лучшие результаты.

Специальная подготовленность

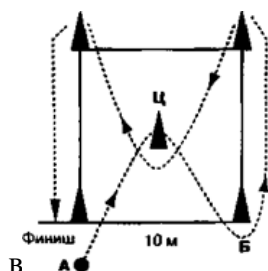
Передачи мяча на месте. Упражнение выполняется в парах на время. Передачи осуществляются любым способом.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого,

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку

уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.



Ведение мяча по границе штрафной линии. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и лицевой линий. По сигналу он начинает ведение мяча правой рукой по границе трехсекундной зоны до пересечения ее лицевой линией. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча левой рукой в обратном направлении по границе трехсекундной зоны. Как только он пересекает с мячом лицевую линию, фиксируется время прохождения дистанции.

Обегание стоек и бросок в кольцо (рис. 4). На игровом поле полиции, соединяющей 6-метровую и 10-метровую отметки, через каждые 2 м устанавливаются 4 стойки. Испытуемый, заняв позицию на 10-метровой отметке, по сигналу обегает стойки змейкой и выполняет бросок в кольцо после остановки прыжком. В ходе испытаний выполняются 3 броска – по центру от кольца, справа и слева под 45 градусов. Учитывается количество точных попаданий. Попытка засчитывается, если время испытуемых при обегании стоек (до броска) не превышает: у мальчиков 9 лет - 3 с, 10 лет - 2,8 с, 11 лет - 2,6 с; у девочек 9 лет - 3,2 с, 10 лет - 3,0 с, 11 лет - 2,8 с.

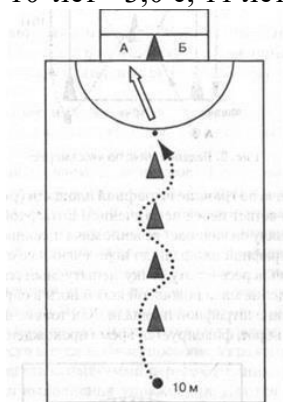


Рис. 4. Обегание стоек и удар носком в цель

Список литературы педагога:

1. Баскетбол для тренеров. Часть 1, -М.: Российская Федерация Баскетбола, 2018
2. Васильев В.Л., Баскетбол — это великолепно. Знай и умей. -М.: 2012
3. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков, - М.: Российская Федерация Баскетбола, 2017
4. Герасимов К.А. и др. Физическая культура. Баскетбол - Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2017.
5. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений, -Москва, 2019
6. Грасси М. Что такое... Баскетбол -Аркаим, Урал ЛТД, 2015
7. Гровер Тим, Уэнк Шари Манифест великого тренера. Как стать из хорошего спортсмена великим чемпионом, Эксмо, 2017
8. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола М.: Эксмо.2017.
9. Махов С.Ю. Баскетбол, учебное пособие. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016
10. Роуз Л. Баскетбол чемпионов: основы -М.: Человек, 2014
11. Стороженко А.Ф. Играем в баскетбол, Selfpub.ru 2018
12. Сулейманова О.Н., АдейемиД.П. Баскетбол. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие — Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2014.
13. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, Спорт 2016
14. www.fiba.com
15. www.russiabasket.ru
16. www.s-basket.ru