


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей №107»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

«Согласовано»

Заместитель директора лицея по ВР
 О.А.Колобова

«31» августа 2023 г.



«Утверждено»

Директор МАОУ лицей №107
 О.В. Фахриева

Приказ № 290 от «01»09.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
программа
физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 7 - 18 лет

УФА-2023

Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной в дополнительном образовании. При составлении данной программы учитывались требования ФГОС.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Направленность: спортивная

Новизна. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

В процессе изучения формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия.

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

Педагогическая целесообразность применения данной программы по баскетболу в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Образовательная программа имеет спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- формирование привычки и любви к мячу.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Возраст обучающихся: программа рассчитана для обучающихся 7-18 лет.

Срок реализации общеобразовательной программы: Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» рассчитана на три года обучения по 144 часа каждый год обучения. Она включает теоретические знания и практическую работу.

Ожидаемые результаты

Подробные результаты и критерии достижения учащихся к окончанию каждого года обучения по программе указаны в последующем разделе «Ожидаемые результаты и критерии достижения».

Способы проверки образовательной программы и формы подведения итогов ее реализации:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и районных и городских соревнованиях.

Также предусмотрено проведение контрольных тестов и упражнений, которые проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Результаты оцениваются по таблицам показателей двигательной подготовленности по окончании каждого года. Проводится **итоговая** и **промежуточная** аттестация.

Ожидаемые результаты и критерии достижения

В конце обучения занимающиеся получат необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее.

Также учащиеся должны ознакомиться с правилами игры в баскетбол, простейшим судейством, принимать участие в соревнованиях по баскетболу.

По окончании 1 года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
2. Правило соревнований по мини – баскетболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий и соревнований.

По окончании 1 года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком.
Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
8. Освобождаться для получения мяча.
9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
10. Противодействовать получению мяча.
11. Противодействовать розыгрышу мяча.
12. Противодействовать атаке корзины.

По окончании 2 года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
2. Правило соревнований по мини – баскетболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий и соревнований.

По окончании 2 года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
3. Ловить мяч двумя руками на месте.
4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком.
Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
8. Освобождаться для получения мяча.

9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
10. Противодействовать получению мяча.
11. Противодействовать розыгрышу мяча.
12. Противодействовать атаке корзины.

По окончании 3 года обучения воспитанники должны знать:

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения.
2. Правило соревнований по мини – баскетболу.
3. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
4. Владеть приемами самоконтроля в процессе занятий и соревнований.

По окончании 3 года обучения воспитанники должны уметь:

1. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
 2. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
 3. Ловить мяч двумя руками на месте.
 4. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком.
- Передавать мяч одной рукой с места.
5. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
 6. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
 7. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
 8. Освобождаться для получения мяча.
 9. Выполнять упражнение “передай мяч и выходи”.
 10. Противодействовать получению мяча.
 11. Противодействовать розыгрышу мяча.
 12. Противодействовать атаке корзины.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная, очная, онлайн (дистанционное обучение-VhatsApp,Zoom и т.д.)

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры -анализ соревнований.

Особенности организации учебного процесса: При составлении программы учитывалась разная подготовка обучающихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности обучающихся, их индивидуальные возможности.

Форма проведения итогов реализации программы.

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля: промежуточная и итоговая аттестация. Для закрепления полученных знаний и умений большое значение имеет коллективный анализ работ.

Контроль осуществляется в следующих формах:

- проведение контрольных испытаний;
- сдача нормативов по ОФП и СФП;
- проведение итоговой аттестации уровня усвоения общеобразовательной программы.

Содержание программы

Материал программы дается в четырех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола, судейская практика.

В разделе **«Основа знания»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знания учащихя о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре.

Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделе **«Основа баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства. представлен учебный материал. Одним из ведущих приемов в обучении является выделение и изучение основы технического или тактического действия.

В разделе **«Судейская практика»** рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства баскетбольных игр, изучается механика судейства для двух судей, заполнение и ведение протоколов баскетбольных игр.

Основа знания

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивным играм.

Правила игры в мини-баскетбол. Состав команды, расстановка и перемещение игроков. Начало, счет и результат игры.

Оборудование площадки и инвентарь для игры. Уход за инвентарем.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

Самоконтроль и его основные приемы. Мышечная система человека

Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

Понятие о технике игры в баскетбол. Основные технические приемы и значение технической подготовки.

История возникновения баскетбола. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.

Общая и специальная физическая подготовка

Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных

положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставкой предметов, прыжки через препятствие. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

Основы баскетбола

Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. 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. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед и в сторону.

Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом.

Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра

Содержание дополнительной образовательной программы (1-й год обучения).

№.	Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов	Примечание
1.	Физическая культура - важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Теор.	1	
2.	ОФП	ОФП	1	
3.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	1	
4.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	1	
5.	Тактика нападения.	Такт.	1	
6.	Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	1	
7.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
8.	Учебная игра.	Интегр.	2	
9.	ОФП.	ОФП	1	
10.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
11.	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	1	
12.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
13.	Учебная игра.	Интегр.	1	
14.	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
15.	Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	1	
16.	Специальная физическая подготовка.		1	
17.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1	

18.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	
19.	Учебная игра.	Интегр.	2	
20.	Личная и общественная гигиена. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
21.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
22.	СФП	СФП	2	
23.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	1	
24.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	СФП	1	
25.	Учебная игра.	Интегр.	2	
26.	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
27.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
28.	СФП	СФП	1	
29.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1	
30.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
31.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1	
32.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
33.	Учебная игра.	Интегр.	2	
34.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
35.	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Техн.	1	
36.	СФП	СФП	1	
37.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
38.	Командные действия в нападении.	Такт.	1	
39.	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1	
40.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.	1 1	
41.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
42.	ОФП.	ОФП	1	
43.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
44.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
45.	Учебная игра.	Интегр.	2	
46.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	2	
47.	СФП	СФП	1	
48.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	1	
49.	ОФП	ОФП	1	
50.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
51.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	

52.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1 1	
53.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
54.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
55.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1 1	
56.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1 1	
57.	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.	1 1	
58.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1	
59.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
60.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
61.	Методы спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
62.	Совершенствование техники броска мяча.	Техн.	2	
63.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Такт.	2	
64.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	2	
65.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Теор. СФП	1 1	
66.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
67.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	2	
68.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.	1	
69.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	1	
70.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	1 1	
71.	Физическая подготовка спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1	
72.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.	1	
73.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	3	
74.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1	
75.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
76.	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Техн. Интегр	2	
77.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
78.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1	
79.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	

80.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	1	
81.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1	
82	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1	
83	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
84	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2	
85	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
86	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
87	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	1	
88	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	2	
89	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
90	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1	
91	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2	
92	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
93	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	1	
94	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
95	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	1	
96	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	Такт.	1	
97	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт	1	
98	Учебная игра	Такт	2	
99	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
100	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях	Такт.	1	
101	СФП	Такт.	2	
102	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2	
Итого			144	

**Содержание дополнительной образовательной программы
(2-й год обучения).**

№.	Название темы	Тип подготовки	К-во часов	Примечание
1.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Теор.	1	
2.	ОФП	ОФП	1	
3.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	1	
4.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	1	

5.	Тактика нападения.	Такт.	1	
6.	Индивидуальные действия без мяча.	Такт.	1	
7.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
8.	Учебная игра.	Интегр.	2	
9.	ОФП.	ОФП	1	
10.	Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
11.	Индивидуальные действия при нападении с мячом.	Такт.	1	
12.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
13.	Учебная игра.	Интегр.	2	
14.	Единая спортивная классификация. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
15.	Прыжки толчком с двух ног.	Техн.	1	
16.	Специальная физическая подготовка.		1	
17.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2	
18.	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	2	
19.	Учебная игра.	Интегр.	2	
20.	Личная и общественная гигиена. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
21.	Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
22.	СФП	СФП	1	
23.	Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт.	1	
24.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	СФП	1	
25.	Учебная игра.	Интегр.	2	
26.	Закаливание организма спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
27.	Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	2	
28.	СФП	СФП	2	
29.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2	
30.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
31.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	2	
32.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
33.	Учебная игра.	Интегр.	2	
34.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
35.	Ловля двумя руками «низкого» мяча.	Техн.	1	
36.	СФП	СФП	1	
37.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
38.	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
39.	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2	
40.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Теор. Техн.	1 1	
41.	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
42.	ОФП.	ОФП	1	
43.	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
44.	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	

45.	Учебная игра.	Интегр.	2	
46.	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
47.	СФП	СФП	1	
48.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	1	
49.	ОФП	ОФП	1	
50.	Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
51.	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
52.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	1	
53.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1	
54.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	1	
55.	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебная игра.	Техн. Интегр.	1	
56.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	1	
57.	Средства спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствия.	Теор. Техн.	1	
58.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	1	
59.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
60.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1 1	
61.	Методы спортивной тренировки. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
62.	Совершенствование техники броска мяча.	Техн.	1	
63.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего.	Такт.	1	
64.	Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Учебная игра.	Такт. Интегр.	1 1	
65.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Теор. СФП	1 1	
66.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	
67.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1 1	
68.	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча.	Такт.	2	
69.	Чередование упражнений на развитие качеств применительно к изучению технических приемов.	Интегр.	2	
70.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Техн. ОФП	1 1	
71.	Физическая подготовка спортсмена. СФП	Теор. СФП	1 1	
72.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.	2	
73.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	2	
74.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2	
75.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1 1	

76.	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебная игра.	Техн. Интегр	1 1	
77.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
78.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	2	
79.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
80.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2	
81.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1 1	
82.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2	
83.	Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
84.	Совершенствование техники броска мяча одной рукой от плеча.	Техн.	2	
85.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	2	
86.	Характеристика особенностей периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
87.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2	
88.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
89.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
90.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1 1	
91.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1 1	
92.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
93.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
94.	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	2	
95.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.	2	
96.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
97.	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
98.	Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.	Теор.	2	
99.	ОФП	ОФП	2	
100.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	2	
101.	Техника передвижения при нападении.	Техн.	2	
102.	Тактика нападения.	Такт.	2	
103.	Промежуточная аттестация.	Теор. Практик.	1 1	
Итого			144	

**Содержание дополнительной образовательной программы
(3-й год обучения).**

№.	Название темы	Тип подготовки	К-во часов	Примечание
1.	Единая спортивная классификация.	Теор.	1	
2.	ОФП	ОФП	1	
3.	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	1	
4.	Тактика нападения.	Такт.	1	
5.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	1	
6.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
7.	Учебная игра.		2	
8.	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Теор. Техн.	1 1	
9.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1	
10.	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	1	
11.	Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
12.	Учебная игра.	Интегр.	2	
13.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
14.	Совершенствование техники передвижений.	Техн.	1	
15.	Специальная физическая подготовка.	СФП	1	
16.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	1	
17.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	Такт.	1	
18.	Учебная игра.		2	
19.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
20.	Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	1	
21.	СФП	СФП	1	
22.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1	
23.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	1	
24.	Учебная игра.	Интегр	2	
25.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	2	
26.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
27.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн. СФП	1 1	
28.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Такт.	1	
29.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Такт.	1	
30.	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.	Теор. Интегр.	1 1	
31.	Контрольные испытания.	Контр.	2	
32.	Учебная игра.	Интегр.	2	

33.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
34.	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).	Техн.	1	
35.	СФП	СФП	1	
36.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
37.	Командные действия в нападении.	Такт.	2	
38.	Инструкторская и судейская практика.	Интегр.	2	
39.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом.	Теор. Техн.	1 1	
40.	ОФП. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	ОФП Техн.	1 1	
41.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.	Такт.	2	
42.	Учебная игра.	Интегр.	2	
43.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Такт. СФП	1	
44.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.	Теор.	1	
45.	ОФП	ОФП	1	
46.	Бросок мяча в движении с одного шага.	Техн.	1	
47.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	1	
48.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	1	
49.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	2	
50.	Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	2	
51.	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
52.	Совершенствование техники передачи мяча.	Техн.	2	
53.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях.	Техн.	2	
54.	Учебная игра.	Интегр.	2	
55.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	2	
56.	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	1 1	
57.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2	
58.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2	
59.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2	
60.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2.	Такт.	2	
61.	Учебная игра.	Интегр.	2	
62.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
63.	Совершенствование техники броска мяча.	Техн.	2	
64.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Такт.	2	
65.	Применение изученных взаимодействий в системе	Такт.	1	

	быстрого прорыва. Учебная игра.	Интегр.	1	
66.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП	Теор. СФП	1 1	
67.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	2	
68.	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	1 1	
69.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Такт.	2	
70.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Интегр.	2	
71.	Ведение мяча с изменением высоты отскока.	Техн.	2	
72.	Физическая подготовка спортсмена. СФП.	Теор. СФП	1 1	
73.	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Техн.	1	
74.	Организация командных действий по принципу выбора удобного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1	
75.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1	
76.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП	Теор. ОФП	1 1	
77.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	Техн.	2	
78.	Учебная игра.	Интегр	2	
79.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Такт.	1	
80.	Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях.	Интегр.	1	
81.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
82.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2	
83.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	1 1	
84.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	1	
85.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
86.	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн.	1	
87.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
88.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
89.	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2	
90.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	1 1	
91.	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1 1	
92.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	1 1	
93.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	1 1	
94.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1	

95.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	1	
96.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
97.	Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	1	
98.	Совершенствование техники бросков мяча.	Техн.	1	
99.	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Такт.	2	
100.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2	
101.	Учебная игра.	Интегр.	2	
102.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Такт.	1	
103	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	1	
104	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	1 1 1	
105	Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Техн.	1	
106	Итоговая аттестация. Итоги прошедшего спортивного года.	Теор.	2	
Итого			144	

Перечень информационного и материально – технического обеспечения реализации программы

Нормативно – правовые документы:

1. Конвенция «О правах ребенка», Москва, 2019
2. Федерального закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ
3. Закон Республики Башкортостан от 1июля 2013 года №696-з Об образовании в Республике Башкортостан
4. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 "Об утверждении
5. Порядка организации и осуществления общеобразовательным программам"
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Основной список литературы

1. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496с.
2. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
5. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
6. Видякин М.В., Начинаящему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
7. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
8. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
9. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
10. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
11. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
14. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
15. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
16. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
17. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Дополнительный список литературы

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.

7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола
9. Руководство для судей. Механика для двух судей.

Интернет ресурсы

1. <http://www.offsport.ru/basketball/dlya-detey/igra-trenirovka.shtml>
2. <http://shkoladetei.ru/3822-polza-basketbola-dlya-detey.html>
3. http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/
4. <http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/glavnoe-o-basketbole/>