Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Абатская средняя общеобразовательная школа №1

Рассмотрено
на педагогическом совете
Протокол № 19
от «28» августа 2025г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ
Абатская СОШ №1
_____Е.В.Бажина
Приказ № 197-од
от «29» августа 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 2025-2028 учебный год
Всего: 68 часов
Уровень освоения программы: базовый

Автор-составитель:
Сиюткин С.С.,
учитель физической
культуры МАОУ
Абатская СОШ №1

с.Абатское, 2025г.

1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1 Пояснительная записка

- направленность физкультурно – спортивная;

- актуальность - данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении;

- новизна в том, что она 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;

- отличительные особенности игры баскетбол является наиболее интересной и физически разносторонней, 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 небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности;

- адресат программы - обучающиеся 6-11 классов;

- формы обучения – очная;

- особенности организации образовательного процесса - отличительной особенностью программы спортивной секции «Баскетбол» является логическая обусловленность элементов требованиями игрового противоборства, углубление знаний по предмету, развитию физических способностей. В процессе занятий учащиеся приобретают умения сотрудничества, навыки взаимодействия в коллективе;

- уровень базовый

объём- 204 часов, срок освоения программы 3 года.

- формы и режим занятий – по группам, подгруппам и индивидуально. Занятия проводятся по группам 2 раза в неделю продолжительностью: 1час.

1.2. Цель и задачи программы

Цель - программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством

приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

1.3. Содержание программы

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях

жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры:

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования.

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

«Утверждаю»
Директор МАОУ
Абатская СОШ №1
_____ Е.В.Бажина
Приказ № 197-од
от «29» августа 2025 г.

Учебный план

№	Раздел, тема	Количество часов		
		Теоретические	Практические	общее
1	Сведения о строении и функциях организма человека	5	-	5
2	Влияние физических упражнений на организм человека	5	-	5
3	Правила игры в баскетбол	5	-	5
4	Общая и специальная физическая подготовка	1	96	97
5	Основы техники и тактики игры	3	22	25
6	Контрольные игры и соревнования	1	65	66
7	Контрольные испытания	-	1	1
Всего: 204 часов		20	184	204

Содержание учебного плана

1. Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.
2. Теоретическая подготовка. Состояние и развитие баскетбола в России. Профилактика травматизма. Общая характеристика спортивной подготовки. Основы техники игры и техническая подготовка. Основы тактики игры и тактическая подготовка. Физические качества и физическая подготовка.
3. Физическая подготовка. ОФП: Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития силы, ловкости, быстроты, выносливости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.
4. Техническая подготовка. Обводка соперника. Ведение, остановка в два шага и прыжком. Броски мячом в корзину с места, после остановки, жонглирование мячом.
5. Тактическая подготовка. Выход для получения мяча и отвлечения соперника. Атака корзины соперника. Игра один на один в нападении и защите.
6. Промежуточная и итоговая аттестация. Усвоение изученного материала. Результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели. Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
7. Соревнования. Участие в соревнованиях на основании «Календаря спортивно-массовых мероприятий». Контрольные игры на учебно-тренировочных занятиях. Товарищеские встречи. «Кэс баскет».
8. Летняя оздоровительная работа. Участие в семинарах, мастер-классах, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

1.4. Планируемы результаты

Личностные результаты обучения. Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение

механизмом эквивалентных замен); критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

Метапредметные результаты обучения. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

Предметные результаты обучения. Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки.

Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности.

Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

2. Комплекс организационно – педагогических условий

2.1 Календарный учебный график

реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Баскетбол»

Год обучения по программе	Продолжительность учебного года			Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения аттестации
	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель			
1 год	сентябрь	май	34	68	2 раза в неделю по 1 часу	Май итоговый контроль
2 год	сентябрь	май	34	68	2 раза в неделю по 1 часу	Май итоговый контроль
3 год	сентябрь	май	34	68	2 раза в неделю по 1 часу	Май итоговый контроль

2.2. Формы аттестации /контроля

Аттестация обучающихся в результате освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» предусматривает контроль теоретической и практической подготовки в соответствии с требованиями дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.

Реализация программы предусматривает следующие виды аттестации:

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование обучающихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Учащиеся сдают контрольное тестирование. *Приложение 1.*

Формы промежуточной аттестации:

– контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);

– контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);

– теоретическое тестирование.

Текущая аттестация – по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы обучающихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений обучающихся в период обучения).

Итоговая аттестация - выявление уровня освоения обучающимисяпрограммы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях**.**

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

Формы контроля промежуточной аттестации:

– контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);

– контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП);

– теоретическое тестирование.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) -выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Форма контроля итоговой аттестации: участие в соревнованиях.

По окончании обучения, обучающимся выдается свидетельство о прохождении обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол».

2.3. Оценочные материалы

Оценочные материалы результативности образования по программе

№ п	Показатели	Форма контроля	Критерии оценки	Система оценки
1.	Освоение обучающимися уровня технической, физической подготовленности. Уровень освоения элементов техники баскетбола.	• тестовые задания по физической подготовке; • оценка уровня технико-тактической подготовленности учащихся.	Уровень освоения программы контролируется с помощью тестирования физической подготовки, выполнения контрольных упражнений, которые проводятся в группах, оценка тестирования проходит по следующим критериям: – качество выполнения упражнения; – результат выполнения упражнения; – время выполнения упражнения.	3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. 2 балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего. 4-6 баллов низкийуровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы. 12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
2.	Освоение обучающимися теоретическими знаниями и навыками	Тестовое задание – ответить на 10 вопросов	10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл.	4-6 баллов низкий уровень освоения программы. 9-7 баллов - средний уровень освоения программы.12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.
3.	Развитие познавательного	• педагогическое наблюдение за увлеченностью,	• способность и готовность к освоению	Организация самостоятельных занятий

	интереса в области физической культуры и спорта.	деятельностью и развитием мотивации на занятиях; • оценка уровня мотивационно-ценностного отношения к занятиям; • оценка способности организовывать собственную деятельность, в условиях соревнований и организации досуга.	систематических знаний, их самостоятельному пополнению, переносу и интеграции.	физической культурой и спортом (утренняя зарядка, физкультпаузы, проведение судейства соревнований).
4.	Развитие личностных качеств коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности	• соревнования внутри групп; • товарищеская встреча по волейболу с командой педагогов. • наблюдение за отношениями обучающихся в коллективе; • самоанализ	• способность к сотрудничеству и коммуникации; • способность к решению личностно и социально значимых проблем и воплощению найденных решений в практику; • способность самоорганизации, саморегуляции и рефлексии.	Результаты участия в соревнованиях. Подведение итогов. Оценка соревновательной деятельности. Положение о соревнованиях.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- челночный бег 3х10 с мячом - показатель выносливости, быстроты реакции, ловкости, умения координировать движения;
- бросок со штрафной линии – базовый элемент игры;
- проход на кольцо – базовый элемент игры.

Теоретическая подготовках в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10 вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10 правильных ответов - 3балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки. *Приложение 2.*

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

2.4. Условия реализации программы

Для успешной реализации настоящей программы необходимо:

Методические условия: условия выполнения тематического планирования программы.

Педагогические условия: учёт индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся в использовании форм, средств и способов реализации программы «баскетбол», соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками, создание условий для развития личности подростка и его способностей.

Информационное обеспечение:

- информационные стенды;

Материально-технические условия:

- спортивная игровая площадка;
- оборудованный кабинет для работы медицинского работника; обеспечение спортивным инвентарем.

№ п/п	Средства обучения		Количество
1	Баскетбольный щит с кольцом	шт.	5
2	Мячи баскетбольные	шт.	16
3	Корзина баскетбольная для мячей	шт.	1
4	Конусы	шт.	20
5	Манишки	шт.	10
6	Гантели(2 - 10 кг)	шт.	10
7	Секундомер	шт.	1

8	Свисток судейский	шт.	1

3. Рабочая программа

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- 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.

Годовой календарный учебный график

1 год обучения

№ занятия	Название темы	Количество часов	Дата проведения
1	Скоростно-силовые упражнения. Стойка передвижение игрока , правила игры.	1 час	
2	Скоростно-силовые упражнения. Ведение мяча , передача мяча.	1 час	
3	Скоростно-силовые упражнения. Ведение мяча с изменением направления.	1 час	
4	Скоростно-силовые упражнения. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1 час	
5	Бег на выносливость, прыжковые упражнения	1 час	
6	Бег на выносливость, прыжковые упражнения. Игра	1 час	
7	Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения. Игра	1 час	

8	Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения	1 час	
9	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1 час	
10	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1 час	
11	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра	1 час	
12	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра	1 час	
13	Штрафной бросок. Заслоны Игра	1 час	
14	Штрафной бросок. Заслоны Игра	1 час	
15	Штрафной бросок. Заслоны Игра	1 час	
16	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра	1 час	
17	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра	1 час	
18	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра	1 час	
19	Зонная защита. Игра	1 час	
20	Зонная защита. Игра	1 час	
21	Зонная защита. Игра	1 час	
22	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Игра	1 час	
23	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Игра	1 час	
24	Держание мяча (в зависимости от ситуации). Уход с места (скрестный). Игра	1 час	
25	Держание мяча (в зависимости от ситуации). Уход с места(скрестный). Игра	1 час	
26	Остановка в один контакт, в два контакта. Пивотирование на месте (с мячом, без мяча). Игра	1 час	
27	Остановка в один контакт, в два контакта. Пивотирование на месте (с мячом, без мяча). Игра	1 час	
28	Дриблинг (на месте, движении).Обводящие передачи(в пол, по воздуху). Игра	1 час	
29	Дриблинг (на месте, движении).Обводящие передачи(в пол, по воздуху). Игра	1 час	

30	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выход для получения мяча. Игра	1 час	
31	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выход для получения мяча. Игра	1 час	
32	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Бросок в проходе после остановки в один контакт+скрестное подшагивание. Игра	1 час	
33	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Бросок в проходе после остановки в один контакт+скрестное подшагивание. Игра	1 час	
34	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом. Игра	1 час	
35	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом. Игра	1 час	
36	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом. Игра	1 час	
37	Взаимодействие трех игроков - «скрестныйвыход».Подбор в защите. Игра	1 час	
38	Взаимодействие трех игроков - «скрестныйвыход».Подбор в защите. Игра	1 час	
39	Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра	1 час	
40	Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра	1 час	
41	Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра	1 час	
42	Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра	1 час	
43	Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра	1 час	
44	Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра	1 час	
45	Групповые взаимодействия в защите.Противодействия заслону. Игра	1 час	
46	Групповые взаимодействия в защите.Противодействия заслону. Игра	1 час	

47	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра	1 час	
48	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра	1 час	
49	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра	1 час	
50	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра	1 час	
51	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра	1 час	
52	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра	1 час	
53	Подбор в защите.Перехват передачи. Игра	1 час	
54	Подбор в защите.Перехват передачи. Игра	1 час	
55	Подбор в защите.Перехват передачи. Игра	1 час	
56	Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра	1 час	
57	Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра	1 час	
58	Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра	1 час	
59	Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра	1 час	
60	Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра	1 час	
61	Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра	1 час	

62	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
63	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
64	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
65	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
66	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
67	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
68	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
Итого		68 часов	

2 год обучения

№ занятия	**Название темы**	**Количество часов**	**Дата проведения**
1.	Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП.	2	
2.	Техника передвижения игрока. Ведение мяча одной рукой. Учебно-игровые задания.	2	
3.	Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания.	2	
4.	Техника передач двумя руками в движении. Учебно-игровые задания.	2	
5.	Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания.	2	
6.	Техника передвижения при нападении. Учебная игра.	2	

7.	Повороты в движении. Учебная игра.	2	
8-9	Ловля мяча, отскочившего от щита. Передачи в движении, броски с места. Учебная игра.	4	
10.	Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра.	2	
11.	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	2	
12-13	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра.	4	
14-15	Техника броска в прыжке с места. Штрафные броски. Учебная игра.	4	
16-17	Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра.	4	
18-19	Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебно-игровые задания.	4	
20.	Контрольное тестирование	2	
21-22	Техника передач и бросков в движении; опека игрока без мяча. Учебная игра.	4	
23-24	Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу.	4	
25-26	Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом. Учебная игра.	4	
27-28	Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра.	4	
29-30	Техника передач и ловли одной рукой, выбивание и вырывание. Опека игрока. Учебная игра.	4	
31-32	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	4	
33-34	Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра.	4	
35-36	Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра.	4	
37-38	Техника передач в движении в парах. Учебная игра.	4	
39-40	Техника передач в тройках в движении. Учебная игра.	4	

41- 42-43	Техника передач в движении. Быстрый прорыв 2х1, 3х2. Учебная игра.	6	
44- 45-46	Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра.	6	
47-48	Техника передач мяча - в парах меняя расстояние между собой, быстрый прорыв при начальном и спорном броске, нападение через центрового игрока, выбивание мяча. Учебная игра.	4	
49- 50-51	Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра.	6	
52-53	Техника передач в движении, нападение через центрового игрока. Учебная игра.	4	
54- 55-56	Техника нападение через центрового игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра.	6	
57-58	Техника игры через центрового, заслоны. Учебная игра.	4	
59-60	Техника нападения «тройкой». Учебная игра.	4	
61.	Прием нормативов по технической подготовке.	2	
62-63	Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра.	4	
64- 65-66	Технико-тактическая подготовка.	6	
67-68	Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания.	4	

3 год обучения

№ занятия	**Название темы**	**Количество часов**	**Дата проведения**
1	Скоростно-силовые упражнения .Стойка передвижение игрока , правила игры.	1 час	
2	Скоростно-силовые упражнения.Ведение мяча , передача мяча.	1 час	
3	Скоростно-силовые упражнения.Ведение мяча с изменением направления.	1 час	
4	Скоростно-силовые упражнения.Ведениемяча с изменением скорости и высоты отскока.	1 час	

5	Бег на выносливость, прыжковые упражнения	1 час	
6	Бег на выносливость, прыжковые упражнения.Игра	1 час	
7	Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения.Игра	1 час	
8	Развитие координационных способностей, прыжковые упражнения	1 час	
9	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1 час	
10	Ведение мяча. Передачи мяча. Игра	1 час	
11	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра	1 час	
12	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча по кольцу со средней дистанции. Игра	1 час	
13	Штрафной бросок. Заслоны Игра	1 час	
14	Штрафной бросок. Заслоны Игра	1 час	
15	Штрафной бросок. Заслоны Игра	1 час	
16	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра	1 час	
17	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра	1 час	
18	Заслоны. Финты. Быстрый прорыв. Игра	1 час	
19	Зонная защита. Игра	1 час	
20	Зонная защита. Игра	1 час	
21	Зонная защита. Игра	1 час	
22	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Игра	1 час	
23	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Игра	1 час	
24	Держание мяча(в зависимости от ситуации). Уход с места(скрестный). Игра	1 час	
25	Держание мяча(в зависимости от ситуации). Уход с места(скрестный). Игра	1 час	
26	Остановка в один контакт, в два контакта. Пивотирование на месте(с мячом, без мяча). Игра	1 час	

27	Остановка в один контакт, в два контакта. Пивотирование на месте(с мячом, без мяча). Игра	1 час	
28	Дриблинг(на месте, движении).Обводящие передачи(в пол, по воздуху). Игра	1 час	
29	Дриблинг(на месте, движении).Обводящие передачи(в пол, по воздуху). Игра	1 час	
30	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выход для получения мяча. Игра	1 час	
31	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Выход для получения мяча. Игра	1 час	
32	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Бросок в проходе после остановки в один контакт+скрестное подшагивание. Игра	1 час	
33	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Бросок в проходе после остановки в один контакт+скрестное подшагивание. Игра	1 час	
34	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом. Игра	1 час	
35	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом. Игра	1 час	
36	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Постановка спины игроку с мячом. Игра	1 час	
37	Взаимодействие трех игроков - «скрестныйвыход».Подбор в защите. Игра	1 час	
38	Взаимодействие трех игроков - «скрестныйвыход».Подбор в защите. Игра	1 час	
39	Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра	1 час	
40	Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра	1 час	
41	Совершенствование всех видов бросков.Проход-скидка. Игра	1 час	
42	Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра	1 час	

43	Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра	1 час	
44	Бросок в проходе снизу.Бросок с отклонением.Противодействия броску. Игра	1 час	
45	Групповые взаимодействия в защите.Противодействия заслону. Игра	1 час	
46	Групповые взаимодействия в защите.Противодействия заслону. Игра	1 час	
47	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра	1 час	
48	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра	1 час	
49	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.Серийные заслоны. Игра	1 час	
50	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра	1 час	
51	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра	1 час	
52	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.Освобождение от заслона. Игра	1 час	
53	Подбор в защите.Перехват передачи. Игра	1 час	
54	Подбор в защите.Перехват передачи. Игра	1 час	
55	Подбор в защите.Перехват передачи. Игра	1 час	
56	Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра	1 час	
57	Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра	1 час	
58	Отбор мяча у игрока,остановившеговедение.Ротация в защите трех игроков.Раннее нападение. Игра	1 час	
59	Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра	1 час	

60	Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра	1 час	
61	Перемещение в защите с игроком с мячом(работа рук и ног в зависимости удаленности от кольца),различные способы перемещения,защитныйшаг,рывок. Игра	1 час	
62	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
63	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
64	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
65	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
66	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
67	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
68	Развитие скоростных способностей. Координация движений. Игра	1 час	
Итого		68 часов	

Рабочая программа воспитания
Календарный план воспитательной работы

Цель воспитания - создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме. **Задачи воспитания:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни. **Результат воспитания:**
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других; - развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно – полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу. **Формы воспитательной работы в детском объединении:**

- Беседы;
- Праздники;
- Игровые программы;
- Соревнования;

Воспитательная деятельность осуществляется по следующим направлениям:

- духовно-нравственное развитие, нацеленное на расширение ценностносмысловой сферы личности и приобщение к базовым национальным ценностям: Родина, Человек, Здоровье, Семья, Социальная солидарность, Закон, Труд, Знание, Культура, Природа;
- позитивная социализация школьников в процессе общественно-полезной деятельности детско-взрослой общности;
- поддержка жизненных устремлений, социальных инициатив и учета индивидуальных потребностей детей и юношества, оказание помощи в трудной жизненной ситуации.

Календарный план воспитательной работы объединения «Баскетбол»
на 2025-2028 учебный год

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Ответственный	Планируемый результат
1	Духовнонравственное направление	Просмотр фильма на тему: «Спорт в жизни каждого»	Сентябрь	Сиюткин С.С.	Воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях
2	Социальнокультурная практика	Спортивный праздник «Внутри-школьные соревнования по баскетболу»	Октябрь	Сиюткин С.С.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости
3	Социальнокультурная практика	Спортивный праздник Эстафеты с баскетбольными мячами	Ноябрь	Сиюткин С.С.	Развитие скоростных качеств ловкости быстроты
4	Социальнокультурная практика	Праздник «Встреча зимних праздников»	Декабрь	Сиюткин С.С.	Формирование и пропаганда здорового образа жизни Развитие силы и ловкости

4. Список литературы

1.Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
2.Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов./ В.С.Кузнецов - М.: - Просвещение, 2013.
3.Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2013.
4.Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения / М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2011.
5.Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: - М.: Советский спорт. 2006.
6.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – 2-е изд./ Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2001.

Список литературы для детей и родителей.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков.- М.: НИК Сортэл, 2012г.
2.Гомельский Е. Я.. Игра гигантов.- М: ВАГРИУС, 2014.
3.Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС. 2012.
4.Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

Электронные ресурсы.

1.Школьная Баскетбольная Лига. [Электронный ресурс]| КЭС БАСКЕТkes-basket.ru2
.Баскетбольный клуб «Нижний Новгород»[Электронный ресурс]. Официальный сайт . nn-basket.ru
3. [Электронный ресурс] Официальный сайт Министерства спорта Российской федерации.www.minsport.gov.ru