Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 28.08.2026
Протокол № 13

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 555 от 02.09.2026
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Подписано цифровой подписью: Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Дата: 2026.09.15 11:22:14 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Возраст учащихся: 11-14 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик программы:
Боженкова Елена Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт–Петербург

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
1.1. Направленность
1.2. Актуальность
1.3. Объем и срок реализации программ
1.4. Отличительные особенности
1.5. .Адресат
1.6. .Цели и задачи
1.7. .Условия реализации
1.8. .Формы режим занятий
1.9. Материально-техническое оснащение
1.10.. Панируемые результаты освоения программы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
План 1-го года
План 2-го года
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
4.1. Особенности организации образовательного процесса
4.2. Задачи
4.3. Содержание
4.4. Планируемые результаты обучения
4.5. Учебно-тематическое планирование
5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ
5.1. Особенности организации образовательного процесса
5.2. Задачи
5.3. Содержание
5.4. Планируемые результаты обучения
5.5 .Учебно-тематическое планирования
6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.
Приложение №1
Приложение №2
Приложение №3
Приложение №4
Приложение №5

1. Пояснительная записка

1.1 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную **направленность** и общекультурный уровень освоения.

1.2 Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности каждого учащегося, укреплении его психического и физического здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН №19 от 02.06.2026 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.3. Объем и срок реализации программы 2 года, 288 часов

1.4. Отличительные особенности

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в объединении является не только технико–тактическая подготовка баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

1.5. Адресат программы. В объединение принимаются девочки и мальчики 11 - 14 лет разного социального статуса, проявившие интерес к баскетболу и не имеющие противопоказаний, ограничений по здоровью.

1.6. Цель и задачи

Цель: расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков учащихся, путём овладения техникой и тактикой игры в баскетбол.

Задачи:

1. ***Образовательные задачи***

-освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;
-овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
-овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;
-обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол

2. ***Развивающие задачи***

-обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
-развитие внимания, воображение у учащихся;
-формирование у учащихся двигательных умений и навыков, необходимых для занятий баскетболом

3. ***Воспитательные задачи***

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
-развитие лидерских качеств;
-воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

1.7. Условия реализации программы

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих заниматься баскетболом, имеющих письменное разрешение врача-педиатра (справка) и согласие родителей (заявление).

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся, не имеющих противопоказания по здоровью.

На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования, заявления родителей и отсутствия противопоказаний по здоровью.

1.8. Формы и режим занятий.

Режим занятий:

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 7-8 лет.

2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 8-9 лет.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра, эстафета, соревнование, тренировка, тестирование,

Ф***ормы организации деятельности детей на занятии:*** фронтальная, коллективная, групповая.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ достижений как групповых, так и личных. Общее обсуждение со всеми учащимися групп.
- Участие в конкурсном движении, открытые занятия, мастер-классы.

Формы фиксации результатов:

- Диагностическая карта. Определение уровня обученности по годам обучения. (см Приложение 1; Приложение 2)
- Папка учёта спортивных достижений учащихся (грамоты, дипломы)
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях.

Методы и приемы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);

- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы в соответствующей технике);
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

1.9. Материально-техническое оснащение:

-спортивный зал с раздевалками, туалетами;
- мяч баскетбольный по количеству учащихся,(15 шт);
- мяч набивной 1-2 кг по количеству учащихся,(15 шт);
- конусы – 20 шт;
- скакалки – 15 шт;
- баскетбольные кольца -2 шт.

1.10. Панируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты

- сформировали спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- развили координацию, пространственного мышления;
- развили личностные качества: (сила воли)

Предметные результаты

- приобрели уверенные навыки игры в баскетбол (тактика стратегия);
- участвовали в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- получили первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- получили опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- приобрели опыт работы с различными информационными объектами;
- овладели начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

2. Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

2.1. Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы Контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практ. Занятия	
1	Вводное занятие.	4	4	-	Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка.	56	10	46	Наблюдение
3	Техника игры в баскетбол.	48	10	38	Наблюдение
4	Тактика игры в баскетбол.	20	5	15	Наблюдение
5	Игровой тренинг	10	2	8	Наблюдение Фиксация результатов
6	Контрольные задания	4	1	3	Фиксация результатов
7	Итоговое занятие	2	2	-	Награждение отличившихся Учащихся
	Итого:	144	34	110	

2.2. Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
1	Вводное занятие.	4	4	-	Устный опрос
2	Общая и специальная физическая подготовка.	50	10	40	Наблюдение
3	Техника игры в баскетбол.	52	10	42	Наблюдение.
4	Тактика игры в баскетбол.	16	6	10	Наблюдение.
5	Игровой тренинг	12	2	10	Наблюдение Фиксация результатов
6	Контрольные задания	4	1	3	Фиксация результатов
7	Соревнования	4	1	3	Наблюдение Фиксация результатов
8	Итоговое занятие.	2	2	-	Награждение особо отличившихся учащихся
	Итого:	144	36	108	

3. Календарный учебный график
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31 мая	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа 1 года обучения **«Баскетбол»**

4.1. Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» 1 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся не имеющие противопоказания по здоровью в возрасте 10-13 лет, как мальчики, так и девочки. Количество учащихся 15 человек.

Программа 1 года обучения направлена на обучение азам техники и тактики баскетбола, больше тренировочных обучающих заданий. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Кроме того, теоретические сведения сообщаются учащимся в процессе проведения практических занятий.

4.2. Задачи программы 1-го года обучения.

Образовательные задачи

-обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

-овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

-овладение основами индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;

-обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.

-освоение процесса игры в соответствии с правилами игры в баскетбол;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике игры в баскетбол.

Развивающие задачи.

-развитие внимания, воображение у учащихся

-формирование у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом

Воспитательные задачи.

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;

-развитие лидерских качеств

-воспитание потребности в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. **Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**.

Физическая культура и спорт в России.

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Физическая культура – часть общей культуры общества; система физического воспитания, , развитие спорта и спортивных достижений;
- Спорт как часть физической культуры
- История возникновения баскетбола и развитие его в России.

2. **Общая и специальная физическая подготовка**

Теория:

- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным и баскетбольным мячами;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;
- Правила подвижных игр

Практика:

Общая физическая подготовка:

-ходьба по кругу, в колонне, на носках, пятках, в полуприседе;

-бег в удобном спокойном темпе 3-5 минут, бег с ускорением, переменный бег, челночный бег 4Х10 м и 6Х10 м;

-прыжки на двух и одной ноге на месте, с продвижением, в длину с места, с высоты 30 см;

-метание малого мяча в цель и на дальность;

-лазание по гимнастической стенке, скамейке, в упоре стоя на коленях, перелезание через скамейку, подлезание под гимнастического козла, коня;

-группировки, перекаты в группировке;

-бег: встречная эстафета, ускорение на 30, 40, 50 м,бег на 60 м, бег 20 м с высокого старта, преодоление препятствий в беге;

-прыжки в глубину с высоты 60-70 см, напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку 3 раза по 1 мин;

-метание малого мяча, набивного мяча из различных положений одной и двумя руками;

-силовые упражнения, лазание, подтягивание сериями, переворот в упор, махом одной и толчком другой ногой;

-эстафеты, подвижные игры

Специальная физическая подготовка:

-броски, ловля мячей, передача партнеру;

-остановка в движении по звуковому сигналу;

-упражнения развивающие двигательные качества и совершенствующие владение ловлей и передачей мяча;

- игровые упражнения с малыми и большими (резиновыми) мячами;

-стойка игрока, передвижение игрока в стойке, остановка по звуковому сигналу (свистку);

-различные комплексы упражнений с малыми и большими мячами; остановка прыжком; ловля и передача мяча с шагом и сменой мест;

-ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении;

-ведение мяча с изменением направления;

-бросок мяча одной рукой с места, бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита;
-сочетание пройденных элементов;
-бросок по кольцу после ведения и остановки;
-ведение мяча с изменением направления и скорости, остановка в два шага;
-ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении;
- передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах;
-передача мяча одной рукой от плеча;
-броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения, бросок в корзину одной рукой после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов;
-броски в движении после двух шагов, бросок в прыжке одной рукой с места, бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180 градусов, толкаясь одной ногой, штрафной бросок;
-индивидуальные защитные действия: передвижение защитника, вырывание и выбивание мяча

3. Техника игры в баскетбол

Теория:

Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые технические действия.

Практика:

Передвижение по площадке в низкой стойке. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в 20 конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Техника передвижений. Основная сойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита. Техника защиты. Техника владения мячом. Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко– на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча.

Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. 21 Тактика защиты. индивидуальные

действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита; контрольные игры и соревнования; правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований. Практические занятия. учебно-тренировочные игры, соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола, сдача тестов.

4. Тактика игры в баскетбол

Теория:

-Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, в парах, в тройках.

Практика:

Тактическая подготовка Тактика нападения. индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок; групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита

5. Игровой тренинг.

Теория:

- Правила игры в баскетбол;
- Правила поведения на баскетбольном поле

Практика:

Отработка технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

6. Контрольное задание.

Теория:

-Правила выполнения контрольных заданий

Практика:

-Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

7. Итоговое занятие.

Теория:

- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

4.4. Панируемые результаты освоения программы 1 год обучения:

Личностные результаты

- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты личностные качества: (сила воли)

Предметные результаты

- Будут приобретены теоретические и практические навыки выполнения упражнений ОФП вошедших в программу;

-Будут обучены правилам игры в баскетбол;

- Будут приобретены азы игры в баскетбол (тактика техника);

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий:

Коммуникативные

- Получат опыт коммуникативных действий.

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.

4.5. Учебно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата	Название темы	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
4		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
6		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
7		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
8		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
9		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
10		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
11		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
12		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
13		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
14		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
15		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
16		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
17		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
18		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
20		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
21		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
23		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
24		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
25		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
26		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
27		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
28		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
29		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
30		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
31		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
32		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
33		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
34		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
35		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
36		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
37		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
38		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
39		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
40		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
41		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
42		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
43		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
44		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение

45		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
46		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
48		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
49		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
50		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
51		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
52		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
53		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
54		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
55		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
56		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
57		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
58		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
59		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
60		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
61		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
62		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
63		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
64		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
65		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
66		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
67		Общая и специальная физическая подготовка	2	Тренировка	Наблюдение
68		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
69		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
70		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
71		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
ИТОГО;			144		

Рабочая программа 2 года обучения **«Баскетбол»**

5.1.Особенности организации образовательного процесса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» 2 года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 11-14 лет (мальчики, девочки). Количество учащихся 12-15 человек.

5.2.Задачи программы 2-го года обучения.

Образовательные задачи

- усиление обеспечения всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
-укрепление знаний технических приёмаов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
-укрепление знаний основ индивидуальной, групповой и командной тактик игры в баскетбол;
-обучение учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий.
-укрепление и отработка знаний освоения процесса игры в соответствии с правилами баскетбола;

Развивающие задачи.

-укрепление внимания, воображение у учащихся
-отработка у учащихся двигательные умения и навыки, необходимые для занятий баскетболом

3. ***Воспитательные задачи.***

-воспитание у учащихся дисциплинированности, решительности, чувство коллективизма, чувств: взаимопомощи и взаимопонимания;
-развитие лидерских качеств
-воспитание потребность в здоровом образе жизни и систематическим занятиям спортом или физической культурой.

5.3. Содержание программы 2 года обучения

1 Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль

Теория:

- Инструктаж по технике безопасности.
- Форма одежды, расписание, планы на полугодие.
- Развитие баскетбола в России Лучшие Российские команды, тренеры, и баскетболисты.
- Врачебный контроль:

-Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом.
-Значение и содержание самоконтроля.
-Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.
-Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.
-Причины травм на занятиях по баскетболу и их предупреждение.

2. Общая и специальная физическая подготовка

Теория:
- Правила выполнения общеразвивающих упражнений;
- Правила выполнения упражнений с набивным мячом;
- Правила выполнения акробатических упражнений;
- Правила выполнения упражнений в висах и упорах;
- Правила выполнения легкоатлетических упражнений (заданий);
- Правила выполнения упражнений на развитие силы, ловкости;

Практика:

- ***Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

- ***Упражнения с набивным мячом*** **(2 кг.**). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

-***Акробатические упражнения***. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

- ***Легкоатлетические упражнения.*** Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 60 м., до 3 х 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Челночный бег 3х10

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжелённого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

- ***Подвижные игры***. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Ручной мяч.

- ***Специальные упражнения для развития быстроты***. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч руками (попеременно, вместе); то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

3. Техника игры в баскетбол

Теория:
-Правила баскетбольной техники:
-Правила выполнения технических движений с мячом;
-Правила техники передвижения;
-Технические приёмы игры в парах, в тройках

Практика:

Стойки и перемещения баскетболиста. Перемещение шагом, бегом, приставными шагами, с изменением скорости и направления

Остановка «прыжком», Передачи мяча. Ловля мяча после различных видов передач. На месте: в парах, в тройках. В прыжке: в парах, в тройках. В движении: в парах, в тройках, во встречных колоннах со сменой мест.
Ведение без зрительного контроля 1,2 мячей на месте и в движении. Ведение с переводом за спиной, перед собой, между ног на месте и в движении. В движении: ведение с поворотами, с изменением направления, с противодействием защитников. Броски в кольцо. Бросок снизу.

4. Тактика игры в баскетбол

Теория:
-Тактика нападения и тактика защиты: индивидуальная, в парах, в тройках.
Практика:
Игра в защите. Индивидуальные действия. Прессинг, зонный прессинг. Зонная защита. Уход от заслонов и наведений. Позиционное нападение. Индивидуальные действия. Заслоны и наведения.

5. Игровой тренинг.

Теория:
- Правила игры в баскетбол;
- Правила поведения на баскетбольном поле
Практика:
Отработка технических и тактических навыков полученных в ходе обучающих занятий.

6. Контрольное задание.

Теория:
-Правила выполнения контрольных заданий
Практика:
-Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке в форме зачёта в середине года и в конце года.

7. Соревнования по баскетболу

Теория:
- Правила поведения во время соревнований, матчей
Теория:
-Отработка технических и тактических навыков на соревнованиях.

8. Итоговое занятие.

Теория:
- Подведение итогов за год;
- Награждение особо отличившихся учащихся

5.4. Панируемые результаты освоения программы 2 год обучения:

Личностные результаты
- Будут сформированы спортивные навыки (сила, выносливость, ловкость);
- Будут развиты: координация, пространственное мышление
- Будут развиты личностные качества: (сила воли, терпение)

Предметные результаты
- Приобретут уверенные навыки игры в баскетбол (техника, тактика);
-. Будут участвовать в коллективных проектах, спортивных соревнованиях различных уровней (ОУ, район, город)

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-Получат первоначальный опыт организации собственной спортивной практической деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий: целеполагания и планирования предстоящего практического действия, прогнозирования, отбора оптимальных способов деятельности, осуществления контроля и коррекции результатов

Коммуникативные

- Получат опыт коммуникативных действий в целях осуществления совместной продуктивной деятельности: приобретение навыков сотрудничества и взаимопомощи.

Познавательные

- Приобретут опыт работы с различными информационными объектами.
- Овладеют начальными формами познавательных универсальных учебных действия (УУД) – исследовательскими и логическими: наблюдения, сравнения, анализа, классификации, обобщения.

5.5 Учебно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Дата	Название темы	Часы	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Физическая культура и спорт в России. Врачебный контроль	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
2		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
3		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
4		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
5		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
6		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
7		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
8		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
9		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
10		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
11		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
12		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
13		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
14		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
15		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
16		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
17		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
18		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
19		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
20		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
21		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
22		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
23		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
24		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
25		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
26		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
27		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
28		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
29		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
30		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
31		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
32		Соревнование по баскетболу	2	Игра Соревнование	Наблюдение Фиксация результатов
33		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Инструктаж Беседа	Устный опрос
34		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
35		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
36		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
37		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
38		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
39		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
40		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
41		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение

42		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
43		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
44		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
45		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
46		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
47		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
48		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
49		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
50		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
51		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
52		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
53		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
54		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
55		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение
56		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
57		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
58		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
59		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
60		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
61		Общая и специальная физическая подготовка.	2	Обучающее	Наблюдение
62		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
63		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
64		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
65		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
66		Контрольные задания	2	Тестирование	Фиксация результатов
67		Игровой тренинг	2	Игра Тренировка	Наблюдение Фиксация результатов
68		Общая и специальная физическая подготовка	2	Обучающее	Наблюдение
69		Техника игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
70		Тактика игры в баскетбол	2	Обучающее	Наблюдение
71		Соревнование по баскетболу	2	Соревнование Игра	Наблюдение Фиксация результатов
72		Заключительное занятие	2	Беседа	Награждение лучших учащихся
ИТОГО;			144		

6. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- тренинг (на занятиях по отработке навыка работы по определённым разделам и темам;
- тренировка (закрепление ранее полученных навыков)
- взаимооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Дидактические средства:

- методическая литература.

Образовательные технологии:

-информационные,

-личностно-ориентированные,

-игровая,

-здоровьесберегающая,

-технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Командные и личные соревнования. Результаты.
- Участие в соревнованиях различных уровней (районные, муниципальные, городские).
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся.

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель, по годам обучения
(см приложение №1, №2)
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» *(см приложение №3)*
-Учёт спортивных достижений учащихся. Нормативы *(см. приложение №4)*
-Учёт достижений учащихся (участие в соревнованиях),
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» *(приложение №5)*
-Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» *(см. приложение №6)*
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля

Систематичность,
Объёмность,
Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

7. Список литературы

Электронные образовательные ресурсы:

http://www.fizkulturavshkole.ru/ - В помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Классика преподавания физической культуры, современные методы и приёмы.

http://sport-men.ru/ - Обучение игры в баскетбол

Спорт.ру — Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Комментарии российских тренеров и специалистов.

ФизкультУРА — Видео, статьи, программы, книги о спорте, воспитании, оздоровлении, физиологии. Материалы по методике и технике обучения в отдельных видах спорта.

Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я» —Уроки баскетбола от специалистов отечественной и заокеанской школ баскетбола.

- «Slamdunk.ru» — баскетбольный портал — Новости, справочные материалы, тексты книг и пр. по баскетболу и стритболу. Календарь и результаты российских и международных матчей. Фото- и видеогалереи баскетболистов. Форум и блоги.

Все о баскетболе — информационный сайт об игре в баскетбол

pro-basketball.ru — Полный разбор всех деталей игры, изучите те вопросы обучения и совершенствования, которые теорией признаны бесспорными и хорошо разработаны в различных учебных пособиях. Наибольшее внимание на блоге уделяется спорным, нерешенным проблемам и, конечно, особенностям детского баскетбола: отбору в секцию новичков, разработке учебно-тренировочного процесса, определению посильных для детей нагрузок, воспитанию юных баскетболистов в духе командной морали, дружбы и товарищества, перспективе роста мастерства занимающихся баскетболистов и т.п.

Sports.ru — спортивный портал. Ежедневные спортивные новости и аналитические обзоры спортивных журналистов. Текстовые трансляции спортивных событий; инфографика. Комментарии российских тренеров и специалистов. Форум.

consultant.ru — Законодательство в сфере физической культуры и спорта

Мир баскетбола — Различные игры с баскетбольным мячом; действующие БК (баскетбольные клубы) России, музыка про баскетбол, полезное видео, история баскетбола и т.д.

Приложение №4

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- ☐ Надежда заняться любимым делом
- ☐ Желание узнать что-то новое, интересное
- ☐ Надежда найти новых друзей
- ☐ Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- ☐ Желание узнать о том, что не изучают в школе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- ☐ Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Приложение №5

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

☐ Желание ребёнка заняться любимым делом

☐ Желание развить способности ребёнка

☐ Желание дать ребёнку разностороннее образование

☐ Желание занять свободное время ребёнка

☐ Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив

☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе

☐ Желание подготовить ребёнка к выбору профессии

☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы

☐ Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы

☐ Что еще, напишите:_____

Спасибо!