

государственное общеобразовательное учреждение
Ярославской области «Лицей № 86»



Утверждаю

Директор ГОУ-ЯО «Лицей № 86»

О.В. Большакова

Приказ № 03-01/245 от 27.08.2025

Согласовано

Заместитель директора по УВР

В.С. Макарин

Физкультурно-спортивная направленность
дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12-14 лет (1 год обучения), 15-17 лет (2 год обучения)

Срок реализации программы: 2 год

г. Ярославль
2025

Пояснительная записка

Игра в баскетбол: технические приёмы, тактические действия и специальная физическая подготовленность таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей и подростков школьного возраста. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Программа отвечает современным требованиям физического воспитания школьников. В ней заложены и обстоятельно раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Наиболее ярко соответствие занятий баскетболом возрастной физиологии и психологии воспитанников проявляется при освоении ими техники упражнений. В процессе обучения ребенок воспринимает информацию – основную и дополнительную, решает определенные задачи, контролирует качество исполнения, вносит коррективы, осмысливает выразительные средства. Особая роль педагога состоит в правильном выборе методов и приемов обучения, которые должны соответствовать предыдущему опыту учащегося, его знаниям и умениям. Ввиду неравномерности биологического развития ребенка, к нему необходим индивидуальный подход, который и обуславливает **задачи программы:**

- способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;
- обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения. В зависимости от условий своей деятельности педагог сможет сам подобрать упражнения и игры, которые бы помогали учащимся овладеть техническими приёмами и выполнять их на большой скорости.

Важное место в программе отводится воспитательной работе с детьми. На протяжении всех лет обучения у занимающихся формируются нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, серьёзное внимание уделяется этике спортивной борьбы на баскетбольной площадке и вне её.

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения, предполагающего интеграцию основного и дополнительного образования;

- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентацию на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности;

В процессе обучения используются **следующие методы**:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие **формы проведения занятий**: лекции, беседы, просмотр кинофильмов, тренировочные занятия, тестирования, соревнования.

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля**:

- **вводный**, который проводится на первых занятиях, в начале изучения отдельных тем или разделов программы.
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Продолжительность программы: данная программа рассчитана на два года обучения. Объём программы 136 часов, которые распределяются следующим образом:

- первый год обучения – 72 часов (1 занятие в неделю по 2 часа). Возраст 12-14 лет;
- второй год обучения – 72 часов (1 занятие в неделю по 2 часа). Возраст 15-17 лет;

Наполняемость групп – 8-15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Данная программа имеет физкультурно-оздоровительное направление.

Прогнозируемые результаты освоения программы

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

1. правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
2. способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
3. физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
4. историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

5. технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
6. проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
7. управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
8. контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
9. соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
10. пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы дополнительного образования по баскетболу (УДД):

1. Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

3. Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Виды деятельности:

Учат и строго выполняют правила по технике безопасности. Углубляют и закрепляют знания о гигиенических требованиях к спортивной одежде и обуви. Совершенствуют умения правильно одеваться в соответствии с видом занятий и погодными условиями. Получают знания о правильном дыхании, о способах самоконтроля, учатся правильно измерять пульс и регулировать нагрузку, применяют приобретенные знания для обеспечения своей двигательной активности.

Разучивают, совершенствуют и демонстрируют навыки передвижений с мячом и без мяча, способы ведения, ловли и передачи мяча; броски в кольцо различными способами; применяют сочетание технических приемов; демонстрируют изученные приемы во время учебных игр, соревнований.

Разучивают, совершенствуют и применяют в игре тактические приемы в нападении и защите (индивидуальные, групповые и командные).

Приобретают навыки в оценке своих двигательных способностей, разбирают и исправляют технические и тактические ошибки. Приобретают навыки тактичного и дружелюбного общения со сверстниками, взаимопонимания и взаимопомощи.

1-й год обучения

Содержание программы

Теоретическая подготовка

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и само страховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физической деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения (ОФП)

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанга и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой, с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

Развитие скоростных способностей: бег на месте в максимальном темпе; «челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Специальная подготовка (СФП)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
- **Тактические действия:** групповые – в защите (заслон), в нападении (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевого линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	из них	
			теория	Прак тика
Теоретические занятия				
1.	Правила безопасности на занятиях;		В процессе занятий	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		В процессе занятий	
3.	Гигиенические основы занятия физическими упражнениями.		В процессе занятий	
Практические занятия		72 ч.		
Физическая подготовка		26 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			4 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			6 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			4 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			6 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			6 ч.

Техническая подготовка		22 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			2 ч
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			4 ч.
	- передача мяча;			4 ч.
	- броски в кольцо;			4 ч.
	- ведение мяча;			2 ч.
	- финты;			2 ч.
	- техника овладения мячом.			4 ч.
Тактическая подготовка		20 ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			2 ч.
	- групповые действия;			2 ч.
	- командные действия.			2 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			2 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			4 ч.
в)	Соревновательная деятельность			8 ч.
ИТОГО:		72	В процессе занятий	72 часов

2-й год обучения

Содержание программы

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Основы знаний о физкультурной деятельности

Физические качества – общие и специфические признаки. Характеристика физических качеств силы, быстроты и выносливости, общие основы их воспитания. Понятие «утомление» и «переутомление». Активный и пассивный отдых, как средство восстановления активной деятельности организма. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Правила техники безопасности, страховка и само страховка.

Способы физической деятельности

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества:

Общеразвивающие упражнения

Развитие силовых способностей: бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального упражнения; специальные прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями; прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов; прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны).

Развитие скоростных способностей: бег с максимальной скоростью на дистанции 30-60 метров; прыжки через скакалку в максимальном темпе; ускорения переходящие в многоскоки; баскетбол и мини-футбол по упрощённым правилам.

Развитие выносливости: равномерный бег в режимах умеренной и большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег;

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Специальная подготовка

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Действия без мяча:** прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую; передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения;
- **Ловля мяча:** от пола (с отскока и полукотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, с шагом;
- **Передача мяча:** одной рукой от плеча, снизу (на месте, в движении), с шагом, в прыжке;
- **Ведение мяча:** на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»);
- **Бросок мяча в корзину:** «штрафной» бросок; броски в движении после двух шагов; в прыжке с места.
- **Тактические действия:** индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч); командные действия в нападении («быстрый прорыв»);
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практика
Теоретические занятия				
1.	Правила безопасности на занятиях;		В процессе занятий	
2.	Основные правила игры в баскетбол.		В процессе занятий	
3.	Основы развития физических		В процессе	

	способностей.		занятий	
Практические занятия		68 ч.		
Физическая подготовка		22 ч.		
а)	Упражнения для развития силы;			4 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			6 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			4 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			4 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			4 ч.
Техническая подготовка		22 ч.		
а)	Перемещения баскетболиста;			2 ч.
б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			4 ч.
	- передача мяча;			4 ч.
	- броски в кольцо;			4 ч.
	- ведение мяча;			4 ч.
	- финты;			2 ч.
	- техника овладения мячом.			2 ч.
Тактическая подготовка		24 ч.		
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			4 ч.
	- групповые действия;			2 ч.
	- командные действия.			4 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			4 ч.
	- групповые действия;			4 ч.
	- командные действия.			4 ч.
в)	Соревновательная деятельность			6 ч.
ИТОГО:		72		72 часов

Тестирование общей физической подготовленности:

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

1 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	1,50	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

2 год обучения

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,3	3,5	3,7	3,7	4,0	4,3
Бег 100 метров, (сек)	13,8	14,4	15,0	16,2	16,9	17,6
6 – минутный бег, (м)	1450	1300	1050	1250	1150	850
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,0	8,7	9,0	8,6	9,4	9,9
Прыжок в длину с места, (см)	2,10	1,95	1,60	2,00	1,80	1,45
Подтягивание, количество раз	9	7	5	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	21	15	6

**Распределение содержательной части занятий на год
Первый год обучения**

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов в неделю	Дата
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Страховка и самостраховка.	1	
2	ОФП: развитие скоростных способностей.	1	
3.	Техника: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	1	
4.	ОФП: развитие скоростных способностей.	1	
5.	Экскурсия в кабинет медработника. Лекция «Гигиенические основы занятий физическими упражнениями».	1	
6.	ОФП: развитие силовых способностей.	1	
7.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением. Физическое развитие и физическая подготовленность.	1	
8.	Вводное тестирование физических способностей.	1	
9.	Передача мяча из-за головы, от груд, одной от плеча в движении.	1	
10.	Двусторонняя игра. Развитие координационных способностей.	1	
11.	Техника: способы перемещения игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии. Двусторонняя игра.	1	
12.	Двусторонняя игра 3х3, 5х5 ОФП: развитие скоростных способностей.	1	
13.	Техника: ведение баскетбольного мяча с ускорением, передача мяча в движении в тройках в нападении.	1	
14.	Двусторонняя игра. ОФП: развитие координационных способностей.	1	
15.	Спортивная этика. Стресс и его влияние на здоровье. Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке.	1	
16.	Двусторонняя игра 3х3, 5х5	1	
17.	Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Обучение технике нападения: перемещение игрока.	1	
18.	ОФП: развитие силовых способностей.	1	

19.	Правила игры в баскетбол (тестирование). Обучение остановке прыжком.	1	
20.	Двусторонняя игра: соревнования 3х3 в группе.	1	
21.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	1	
22.	ОФП: развитие выносливости.	1	
23.	Техника игры: остановка в два шага с последующим броском в корзину.	1	
24.	ОФП: развитие силовых способностей.	1	
25.	Просмотр видеоролика «Основные правила игры в баскетбол». Краткий опрос по усвоению материала.	1	
26.	6- минутный бег. Развитие выносливости.	1	
27.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад).	1	
28.	Двусторонняя игра: индивидуальные групповые тактические действия.	1	
29.	Совершенствование способов перемещения по площадке.	1	
30.	Соревнования по баскетболу 3х3 (территориальный этап).	1	
31.	Техника игры: ведение мяча, ловля и передачи мяча в движении.	1	
32.	Групповые тактические действия в нападении.	1	
33.	Бросок в кольцо с 3-х очковой линии (техника).	1	
34.	Двусторонняя игра: командные тактические действия в нападении.	1	
35.	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, совершенствование передачи мяча двумя руками от груди в движении.	1	
36.	Командные тактические действия в защите.	1	
37.	Общая физическая подготовка (полоса препятствий). Развитие силовых способностей.	1	
38.	Индивидуальные и групповые тактические действия в защите и нападении.	1	
39.	Правила игра в стритбол. Учебные игры в стритбол.	1	
40.	Соревнования в группе по стритболу.	1	
41.	Совершенствование передач мяча (от головы, одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках.	1	
42.	Двусторонняя игра: командные тактические действия в нападении.	1	

43.	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в различных условиях.	1	
44.	Двусторонняя игра: командные тактические действия в защите	1	
45.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча).	1	
46.	Двусторонняя игра: групповые тактические действия в нападении.	1	
47.	Конкурс на технику баскетбольных приемов. Выявление лучших спортсменов. Соревнования по баскетболу на первенство лица.	1	
48.	Соревнования по баскетболу 5х5.	1	
49.	Техника: обучение отвлекающим действиям-финтам.	1	
50.	Соревнования по баскетболу 3х3 среди 7-х классов.	1	
51.	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий.	1	
52.	Двусторонняя игра: нападение быстрым прорывом.	1	
53.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	1	
54.	Игра в защите (тактика).	1	
55.	Подвижные игры «Догонялки с баскетбольным мячом». Развитие быстроты и координации.	1	
56.	Двусторонняя игра 5х5 (по правилам).	1	
57.	Техника защиты: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	1	
58.	Двусторонняя игра: зонная защита 3+2.	1	
59.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения.	1	
60.	Соревнования по баскетболу в рамках ПСИ.	1	
61.	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину.	1	
62.	Двусторонняя игра и самоанализ.	1	
63.	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита.	1	
64.	Двусторонняя игра: командные тактические действия в нападении и защите.	1	
65.	Соревнования по баскетболу на первенство Красноперекского района.	3	
66.	Соревнования по баскетболу на первенство Красноперекского района.	3	
67.	Итоговое тестирование физической и технической подготовленности.	1	

68.	Итоговое тестирование физической и технической подготовленности.	1	
ИТОГО:		72 часов	

**Распределение содержательной части занятий на год
Второй год обучения**

№ п/п.	Тема занятий	Количество часов в □ неделю	Дата
1.	Организационное занятие. Техника безопасности на занятиях по баскетболу (беседа). Страховка и самостраховка.	1	
2.	ОФП: развитие скоростных способностей.	1	
3.	Общие и специфические признаки физических качеств. Общие основы их воспитания.	1	
4.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча правой, левой руками, попеременно на месте, в ходьбе и в беге.	1	
5.	Понятие «утомление» и «переутомление». Передача и ловля мяча на месте и в движении в тройках. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	
6.	Передача и ловля мяча на месте и в движении в тройках. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1	
7.	Активный и пассивный отдых как средство восстановления работоспособности.	1	
8.	Техника: ведение баскетбольного мяча в беге, с ускорением.	1	
9.	Передача мяча одной от плеча, снизу, с шагом и в прыжке.	1	
10.	Вводное тестирование физических способностей.	1	
11.	Техника: перемещение игрока во время игры, бросок в корзину со штрафной линии.	1	
12.	Двусторонняя игра. ОФП: развитие силовых способностей.	1	
13.	Лекция – презентация на тему «Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания» (в рамках «Недели здоровья»).	1	
14.	Развитие координационных способностей.	1	
15.	Техника: ловля мяча с последующим броском в корзину. Остановка в прыжке. Подвижные игры с баскетбольным мячом.	1	
16.	Учебные игры в баскетбол 3х3. Развитие скоростных способностей.	1	
17.	Техника нападения: перемещение игрока, обманные действия (финты).	1	
18.	Развитие координационных способностей.	1	

19.	Правила игры в баскетбол (тестирование). Обучение остановке прыжком.	1	
20.	6-мириутный бег. Развитие выносливости.	1	
21.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча в различных ситуациях (препятствия). Остановка шагом. Бросок в корзину после остановки.	1	
22.	Игровая подготовка к соревнованиям. КЭС-БАСКЕТ.	1	
23.	Соревнования по баскетболу 5х5 в группе. (отбор лучших игроков)	1	
24.	Развитие быстроты и координации.	1	
25.	Баскетбольная игра «33».	1	
26.	Преодоление полосы препятствий с силовой направленностью.	1	
27.	Техника игры: ведение баскетбольного мяча с последующей остановкой (любой вариант); обучение поворотам (плечом вперед, назад).	1	
28.	Двусторонняя игра 5х5. Подготовка к соревнованиям.	1	
29.	Участие в соревнованиях КЭС-БАСКЕТ. Территориальный этап.	3	
30.	Участие в соревнованиях КЭС-БАСКЕТ. Территориальный этап.	3	
31.	Техника игры: ведение мяча, ловля и передача мяча в движении, в парах и тройках в нападении.	1	
32.	Просмотр игр по баскетболу на первенство России.	1	
33.	Бросок в кольцо после остановки, в движении после двух шагов в прыжке.	1	
34.	Двусторонняя игра. Развитие выносливости.	1	
35.	Техника игры: совершенствование держания мяча двумя руками, ловля и передача с отскоком от пола, высоко летящего мяча в шаге.	1	
36.	Двусторонняя игра. Индивидуальные и групповые тактические действия.	1	
37.	Общая физическая подготовка (полоса препятствий).	1	
38.	Двусторонняя игра. Индивидуальные и групповые тактические действия.	1	
39.	Штрафной бросок. Правила его выполнения.	1	
40.	Кроссовый бег. Развитие выносливости.	1	
41.	Совершенствование передач мяча (одной рукой от плеча с поворотом в прыжке), ведение мяча в парах, в тройках.	1	
42.	Двусторонняя игра: командные тактические действия в нападении.	1	

43.	Упражнения для изучения и совершенствования ловли и передачи мяча в быстро меняющихся различных условиях.	1	
44.	Двусторонняя игра: командные тактические действия в защите.	1	
45.	Совершенствование бросков в корзину (одной и двумя руками снизу, одной рукой от плеча).	1	
46.	Двусторонняя игра: нападение быстрым прорывом.	1	
47.	Ловля мяча от пола (с отскока и полу отскока, катящегося, высоко летящего (в шаге и прыжке)).	1	
48.	Двусторонняя игра: командные тактические действия в нападении и защите.	1	
49.	Обманные отвлекающие действия-финты.	1	
50.	Двусторонняя игра: групповые тактические действия в защите.	1	
51.	Упражнения для обеспечения и совершенствования отвлекающих действий.	1	
52.	Двусторонняя игра. Развитие силовых способностей.	1	
53.	Техника защиты: обучение и совершенствование вырывания мяча.	1	
54.	Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите.	1	
55.	Командные тактические действия в защите.	1	
56.	Двусторонняя игра. Зонная защита (3+2, 2-2-2)	1	
57.	Техника: обучение и совершенствование перехватывания мяча во время передач.	1	
58.	Двусторонняя игра: зонная защита.	1	
59.	Техника защиты: техника выбивания мяча во время ведения.	1	
60.	Двусторонняя игра. Развитие быстроты и координации.	1	
61.	Техника защиты: обучение прикрытию мяча при бросках в корзину.	1	
62.	Двусторонняя игра, правила судейства и самоанализ.	1	
63.	Обучение технике противодействия выходом нападающего в борьбе за мяч, отскочившего от щита.	1	
64.	Двусторонняя игра. Развитие силовых способностей.	1	
65.	Ведение мяча с поворотом левым и правым плечом. Правила судейства (опрос).	1	
66.	Двусторонняя игра 5х5. Выбор лучших игроков в сборную команду лица.	1	
67.	Итоговое тестирование физических и технических способностей.	1	
68.	Итоговое тестирование физических и технических	1	

	способностей.		
ИТОГО:		72 часов	

Тестирование физических и технических способностей обучающихся

Проверка умений и навыков проходит на каждом занятии путем выполнения изученных элементов баскетбола. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов два раза в год (октябрь и апрель), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиадах школьников района, округа и города, участия в других турнирах.

Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (с)						
12	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
14	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
15	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
12	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
14	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
15	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (с)						
12	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
14	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
Ведение мяча на 20 м (с)						
12	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7

14	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
12	6	4–5	3	5	4	3
14	7	5–6	4	6	4–5	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
12	4	4	3	4	2–3	1
14	5	4–5	3	5	3–4	2
15	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2
Броски с точек (из 20 раз)						
12	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	14	10–13	7–9	11	8–10	7
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта.

Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50×50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

При ведении мяча на 20 м обучающийся ведет мяч ведущей рукой. Помимо фиксации времени дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Обеспечение программы

Методическое обеспечение программы

Программа составлена на основе положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в ГОУ ЯО «Лицей № 86» в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Приказ Министерства спорта РФ от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»
6. Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
7. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)
8. Приказ Департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области» (в ред. приказа от 27.12.2019 № 47-нп)
9. Устав учреждения.
 - * обеспечение методическими видами продукции (разработка игр, планирование бесед, походов, экскурсий, конкурсов, конференций и т.д.);
 - * рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.;
 - * дидактический и лекционный материалы, методики по исследовательской работе, тематика опытнической или исследовательской работы и т.д.

Методика реализации программы предполагает соблюдение принципов физического воспитания:

1) общеметодических:

- принцип сознательности и активности,
- принцип наглядности,
- принцип доступности и индивидуализации; 2) специфических:
- принцип непрерывности процесса физического воспитания,
- принцип системного чередования нагрузок и отдыха,
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий,
- принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, - принцип возрастной адекватности.

В ходе занятий баскетболом используются следующие методы:

- словесный метод (рассказ, объяснение, описание, команды и распоряжения, указание, беседа и разбор);
- наглядный метод (непосредственный, опосредованный и наглядного прочувствования);

- метод строго регламентированного упражнения (обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств);
- игровой метод;
- соревновательный метод.

Материально-техническое обеспечение программы

Занятия проводятся на базе двух школьных спортивных залов, уличных баскетбольных площадок с травяным и асфальтовым покрытием.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования:

Мячи баскетбольные:

- размер 7 – мяч для юношей среднего и старшего школьного возраста весом 567-650 гр. и длиной окружности 750-780 мм;
- размер 6 – мяч для девушек среднего и старшего школьного возраста весом 500-540 гр. и длиной окружности 720-740 мм;
- размер 5 – мяч для игры в мини-баскетбол (для обучающихся в возрасте от 9 до 12 лет) весом 470-500 гр. и длиной окружности 690-710 мм;

Мяч должен быть накачен до такой степени воздушного давления, чтобы при падении на игровую площадку с высоты 180 см, измеренной от нижней поверхности мяча, он отскакивал на высоту не менее чем 120 см и не более чем 140 см, измеренную до верхней поверхности мяча.

Щиты баскетбольные (могут быть изготовлены из влагостойкой ламинированной фанеры, оргстекла, акрила, поликарбоната разной толщины).

Баскетбольные щиты должны быть надежно прикреплены на стойку, стену. Все элементы крепления должны присутствовать. Не должно быть никаких трещин, сколов.

Баскетбольная сетка.

Кольца баскетбольные (корзины должны крепиться согласно техническим требованиям).

Манишки разного цвета.

Барьеры для прыжков.

Скакалки гимнастические.

Фишки.

Секундомер.

Мяч для футбола, волейбола, гандбола.

Мячи для большого тенниса.

Информационное обеспечение программы

Список информационных источников, рекомендуемых для использования педагогами при реализации образовательной программы:

1. Баскетбол [Текст] : учебник для ВУЗов физической культуры / под общей редакцией Ю. М. Портнова — Москва, 1997. — 476 с.
2. Гомельский, Е. Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского [Текст] / Е. Я. Гомельский. — Гранд Фаир, 2002. — 352 с.
3. Кузин, В. В., Полиевский, С. А. Баскетбол. Начальный этап обучения [Текст] / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. — М.: Физкультура и спорт, 2002. — 136 с.
4. Лепешкин, В. А. Баскетбол. Подвижные и учебные игры [Текст] / В. А. Лепешкин. — М.: Советский спорт, 2013. — 98 с.
5. Морган Вуттен. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов [Текст] / Вуттен Морган. — М.: Дивизион, 2008. — 400 с.
6. Нестеровский, Д. И. Баскетбол. Теория и методика обучения [Текст]: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Д. И. Нестеровский. — М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 336 с.
7. Пайе, Б., Пайе, П. Баскетбол для юниоров: 110 упражнений от простых до сложных [Текст] / Б. Пайс, П. Пайс. — М.: Дивизион, 2008. — 352 с.
8. Портных, Ю. И. Игры в тренировке баскетболистов [Текст]: учебнометодическое пособие / Ю. И. Портных, Б. Е. Лосин, Л. С. Кит, Н. В. Луткова, Л. Н. Минина. — СПб: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, изд-во «Шатон», 2002 — 66 с.
9. Швайко, Л. Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в V-VII классах [Текст]: метод. пособие для учителей физ. культуры, руководителей спорт. секций, студентов физкультурных специальных вузов / Л. Г. Швайко. — Минск, 2008. — 112 с.
10. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов [Текст]: учебно-методическое пособие / Е. Р. Яхонтов. — СПб.: СПГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2007. — 77 с.

Список информационных источников, рекомендуемых для использования обучающимися при реализации образовательной программы:

1. Баскетбол. Спортивная энциклопедия [Текст]. — М.: Эксмо, 2013. — 56 с.
2. Костикова, Л. В. Азбука баскетбола [Текст] / Л. В. Костикова. — М.: Физическая культура и спорт, 2001. — 176 с.

