ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 166 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Подписан: ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 166 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
DN: C=RU, S=г. Санкт-Петербург, STREET="ПЕР. ПРУДКОВСКИЙ, Д. 1/8/ЛИТЕР А", L=г. Санкт-Петербург, T=Директор, O=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 166 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, ОГРН=1037843033030, СНИЛС=16751358386, OID.1.2.643.100.4=7825427131, ИНН=784301143698, E=sch166@center-edu.spb.ru, G=Евгений Евгеньевич, SN=Мошников, CN=ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 166 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2026.10.20 14:02:40+03'00'

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**
гимназия №166 Центрального районаСанкт-Петербурга
191036, Санкт-Петербург, Прудковский пер., 1/8, тел./факс 579-18-74
8-я Советская, 3, тел.275-63-84

«ПРИНЯТА»

Решением
Педагогического совета
ГБОУ гимназии № 166
протокол № 7 от «04» июня 2024 г.

«УТВЕРЖДЕНА»

Исполняющий обязанности директора ГБОУ гимназии № 166
_____Е. Е. Мошников
Приказ № 459 от 07 июня 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа

# «Стритбол»

Возраст учащихся: 11 – 17 лет (5 – 11 класс)
Срок реализации программы: 2 года.

Разработчик программы
педагог дополнительного образования
Фарбман Аркадий Михайлович

**Пояснительная записка.**

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

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

Посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

**Направленность**

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность

**Адресат**

В секции баскетбола принимаются юноши и девушки 11 – 17 лет (5 – 11 класс). Учащиеся принимаются в секции по заявлению и в соответствии с медицинскими показаниями (принимаются только учащиеся, отнесённые к основной и подготовительной физкультурной группам).

**Актуальность образовательной программы.**

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

Двухлетний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия в секции баскетбола позволяют решить проблему занятости детей в свободное времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Уровень освоения программы** - общекультурный, т.е. предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья

**Объём и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 2 года обучения, объём - 288 часов. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 учебных часа из расчёта 144 часа в год.

**Цель образовательной программы –** организация детского досуга, всестороннее развитие личности учащегося и популяризация баскетбола.

**Задачи программы.**

**Обучающие:**

- обучение основам гигиены и здорового образа жизни;
- влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение;
- знакомство с историей возникновения и развития игры баскетбол;
- знакомство с правилами техники безопасности на занятиях по баскетболу;
- знакомство с правилами игры в баскетбол;
- обучение технике и тактике игры в баскетбол;
- обучение правильному распределению физической нагрузки;

**Развивающие:**

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);
- развитие волевых и умственных способностей;
- повышение работоспособности;

**Воспитательные:**

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;
- формирование культуры общения.

**Планируемые результаты**

**Планируемые результаты**

Результаты освоения программного материала секции по баскетболу оцениваются по трём базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно, предметными, метапредметными и личностными результатами.

**Предметные:**

- базовый уровень ОФП
- опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма

- владение базовыми знаниями для занятия баскетболом

- умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

**Метапредметные:**

-умение самостоятельно проводить разминку, выполнять базовые элементы игры в баскетбол,

- умение активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проявление мотивации и понимание необходимости обучения и развития.

- способность управлять своими эмоциями, работать в команде

**Личностные**

- дисциплинированность, ответственность, организованность, трудолюбие;

- способность к адекватной самооценке и оценке своим действиям;

- уважительное отношение к окружающим, понимание необходимости спортивной этики

- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.**

**Язык реализации программы.**

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

**Форма реализации программы** – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

**Условия набора и формирования групп**

Группы формируются с учетом санитарных норм. Принимаются юноши и девушки в возрасте 11 – 17 лет (5 – 11 класс) имеющие базовые знания по предмету «физическая культура» и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий баскетболом. Перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации; на последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения общеразвивающей программы.

**Форма организации и проведения занятий.**

Основной формой реализации программы является занятие. Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, собеседование, беседы, опрос, анкетирование, сдача нормативов, соревнования, тестирование, показательные выступления

- В спортивном зале образовательного учреждения тренировка проходит под непосредственным руководством педагога.

- Вне стен образовательного учреждения тренировка может без непосредственного участия педагога, но по разработанному им плану.

Форма проведения занятий.

Основной формой проведения занятия по баскетболу является тренировка. Также занятие может проходить в форме тестирования и соревнования.

Главной формой подведения итогов являются соревнования, в которых принимают участие все обучающиеся.

Формы организации деятельности учащихся на занятии.

- групповые учебно-тренировочные;
- индивидуальные;
- спортивные соревнования и товарищеские спортивные встречи разного уровня;
- наблюдение и анализ спортивных соревнований;
- судейская практика.

Организация занятий по программе «баскетбол» строится в соответствии с комплексом здоровьесберегающих технологий:

**Материально-техническое обеспечение:**

- спортивный зал, оборудованный для игры в баскетбол (баскетбольные щиты с кольцами), с раздевалками;
- баскетбольные мячи;
- фишки для обводки;
- шведские стенки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- подкидной (гимнастический) мостик.
- скакалки;
- набивные мячи (1 – 3 кг);
- гимнастические палки;
- секундомер;
- судейский свисток.

**Кадровое обеспечение**

Программу ведет педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее педагогическое образование.

**2. Учебный план 1-го года обучения.**

| № п/п | Название раздела темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | Входная диагностика. |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 18 | 20 | Выполнение контрольных нормативов. |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 18 | 20 | Выполнение контрольных нормативов. |
| 4 | Техническая подготовка | 4 | 60 | 64 | Выполнение контрольных нормативов. |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 20 | 22 | |
| 6 | Участие в соревнованиях | 2 | 10 | 12 | Участие в соревнованиях. |
| 7 | Контрольные и итоговые занятия | 2 | 2 | 4 | Выполнение контрольных нормативов. |
| **Итого:** | | **15** | **129** | **144** | |

**Учебный план 2-го года обучения.**

| № п/п | Название раздела темы | Количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Теория | Практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | Входная диагностика |
| 2 | Общая физическая подготовка | 2 | 18 | 20 | Выполнение контрольных нормативов |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 2 | 18 | 20 | Выполнение контрольных нормативов |
| 4 | Техническая подготовка | 4 | 60 | 64 | Выполнение контрольных нормативов |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 20 | 22 | |
| 6 | Участие в соревнованиях | 2 | 10 | 12 | Участие в соревнованиях |
| 7 | Контрольные и итоговые занятия | 2 | 2 | 4 | Выполнение контрольных нормативов |
| **Итого:** | | **15** | **129** | **144** | |

## 3. Календарный учебный график.

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Всего учебных часов | Режим занятий в неделю |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 неделя сентября | Последняя неделя мая | 36 | 144 | 2 раза по 2 часа |
| 2 | 1 неделя сентября | Последняя неделя мая | 36 | 144 | 2 раза по 2 часа |

**4. Рабочая программа 1-го года обучения.**

**Задачи 1-го года обучения.**

**Обучающие:**

- основы гигиены и здорового образа жизни;

- знакомство с историей возникновения и развития спортивной игры в мире и в нашей стране;

- правила спортивной игры;

-освоение технических и тактических приёмов баскетбола;

- обучение умению понимать цели и задачи учебной деятельности.

**Развивающие:**

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);

- развитие волевых и умственных способностей;

- повышение работоспособности;

**Воспитательные:**

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;

- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;

- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;

- формирование культуры общения

**Содержание 1-го года обучения.**

**Вводное занятие.**

**Теория:**

- Обзор программы.

- Инструктаж по Т.Б.

- Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.

- История и развитие баскетбола в России и за рубежом.

- Правила баскетбола.

Практика:

- Упражнения на общее развитие всех систем организма.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория.**

- Значение общей физической подготовки спортсмена.

- Значение ОРУ перед началом тренировки. Гибкость и ее развитие.

- Понятие выносливости. Виды проявления ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**Практика.**

Действия в строю на месте и в движении.

Изменение скорости движения.

Остановка во время движения шагом и бегом.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.

Упражнения с гимнастическими скамейками, палками, гантелями.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища).

Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м.

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория.**

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

**Практика.**

Упражнения для развития быстроты.

Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.

Бег с остановками и резкими изменениями направления.

Челночный бег, тоже с набивными мячами в руках.

Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Тоже, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры. Различные эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).

Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации.

Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета).

**Техническая подготовка**

**Теория:**

Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.

Техника передачи мячи, виды и способы.

Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения.

**Практика:**

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами.

Владение мячом: ловля и передача мяча, длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача в отрыв после подбора мяча при активном сопротивлении противника.

Броски мяча в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной рукой и сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при ак-

тивном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.

Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий.

Овладение мячом: отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

**Тактическаяподготовка.**

**Теория.**

Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные действия, групповые, командные.

**Практика.**

Применение приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях. Выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

**Соревнования.**

**Теория.**

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

**Практика.**

Участие в товарищеских играх и соревнованиях.

**Итоговое занятие.**

**Теория.**

История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила игры в баскетбол. Правила соревнований и жесты судьи.

**Практика.**

Сдача контрольных нормативов.

**Планируемые результаты первого года обучения.**

**Предметные:**

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;

- умение выполнять комплексы подводящих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим тренировочной деятельности;

- знать правила соревнований по баскетболу;

- уметь выполнять ведение мяча в низкой и высокой стойке;

- уметь выполнять броски в кольцо двумя руками от груди;

- уметь выполнять специальные технические приемы перемещения и передачи мяча;

- играть по упрощенным правилам в баскетбол.

**Метапредметные:**

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи и собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе.

**Личностные:**

Дисциплинированность, ответственность

- ответственное отношение к тренировкам,

- уважительное отношение к сопернику;

- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

- иметь понятие о гигиене и необходимости её соблюдения.

**5. Рабочая программа 2-го года обучения.**

**Задачи 2-го года обучения.**

**Обучающие:**

- знакомство с основами гигиены и здорового образа жизни;
- знание влияния занятий физическими упражнениями на основные системы организма и телосложение;
- знание правил игры в баскетбол;
- знание тактических и технических приёмов спортивной игры;

**Развивающие:**

- развитие основных двигательных навыков (координация, быстрота, сила, выносливость, гибкость);
- развитие волевых и умственных способностей;
- повышение работоспособности.

**Воспитательные:**

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;
- воспитание потребности в ежедневных занятиях физическими упражнениями;
- воспитания чувства товарищества и высокой требовательности к себе;
- формирование культуры общения.

**Содержание программы 2-го года обучения.**

**Вводное занятие.**

**Теория.**

- Инструктаж по ТБ.
- Гигиена баскетболиста.
- Самоконтроль спортсмена.
- Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом.
- Правила игры в баскетбол.

**Практика.**

Общеразвивающие упражнения.

**Общая физическая подготовка.**

**Теория.**

- Значение общей физической подготовки спортсмена.
- Значение ОРУ перед началом тренировки.
- Гибкость и её развитие.
- Понятие выносливости.
- Виды проявления ловкости.
- Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.
- Координация движений, её развитие и значение для игры в баскетбол.

**Практика.**

- Действия в строю на месте и в движении.
- Изменение скорости движения.
- Остановка во время движения шагом и бегом.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.
- Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперёд, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища).
- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.

- Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз.

**Специальная физическая подготовка.**

**Теория.**

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

**Практика.**

Упражнения для развития быстроты.

- Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнёром, вдогонку за партнёром, вдогонку за летящим мячом.
- Бег с остановками и с резким изменением направления.
- Челночный бег, тоже с набивными мячами в руках.
- Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Тоже, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Подвижные игры.

Различные эстафеты с преодолением препятствий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.

- Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца).
- Упражнения с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.

Упражнения для развития специфической координации.

- Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения, кувырков.
- Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приёмами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полёта).

**Техническая подготовка.**

**Теория.**

Стойки баскетболиста, передвижения и перемещения.

Техника передачи мячи; виды и способы.

Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения.

**Практика.**

Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами.

Владение мячом: ловля и передача мяча, длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача в отрыв после подбора мяча при активном сопротивлении противника.

Броски мяча в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°;

- бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении;
- штрафной бросок;
- добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание;
- многократное добивание мяча при активном противодействии;
- бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника;

- бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.

Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий.

Овладение мячом:

- отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку;
- противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв;
- противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрового игрока.

**Тактическая подготовка.**

**Теория.**

- Тактика нападения, тактика защиты.
- Индивидуальные действия, групповые, командные.

**Практика.**

- Позиционное нападение (5:1) со сменой мест.
- Позиционное нападение в игровых взаимодействиях: 2:2,3:3, 4:4, 5:5.
- Взаимодействие двух игроков: отдай мяч и выйди.
- Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.
- Личная защита.

**Соревнования**

**Теория.**

- Правила соревнований, их организация и проведение.
- Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов.
- Виды соревнований.
- Положение о соревнованиях.
- Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.
- Обязанности судей.

**Практика.**

- Участие в товарищеских играх и соревнованиях.

**Итоговое занятие**

**Теория.**

- История возникновения и развития баскетбола.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила соревнований и жесты судьи.

**Практика.**

- Сдача контрольных нормативов.

**Планируемые результаты 2 года обучения.**

**Предметные:**

- повышение общего уровня ОФП;
- умение оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах;
- умение вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств, оценивать текущее состояние организма;
- знание правил соревнований по баскетболу,
- уверенное владение мячом;
- умение выполнять броски в кольцо с разных точек;
- умение выполнять специальные технические приемы перемещения и передачи;
- уметь играть в баскетбол.

**Метапредметные:**

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки;

-умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

**Личностные:**

- дисциплинированность, организованность, выносливость;
- способность к самоконтролю, адекватной самооценке и рефлексии после игры с соперниками.
- умение взаимодействовать со сверстниками

**6. Методические и оценочные материалы.**

**Методическое обеспечение программы.**

| Тема и раздел программы | Формы занятий | Методические и дидактические материалы | Электронные образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|
| Вводное занятие. | Беседа | Историческая справка об истории и развития баскетбола (приложение 1). Правила баскетбола. Правила ТБ на занятиях по баскетболу (приложение 2) Рекомендации по здоровому образу жизни детей и подростков. | https://allbasketball.org/209473-kratkaya-istoriya-basketbola.html http://fizkultura-obg.ru/pravila-igryi-basketbol https://cgon.rospotrebnadzor.ru/naseleniyu/zdorovyy-obraz-zhizni/beregite-zdorove-dlya-podrostkov/ |
| Общая физическая подготовка. | Учебно-тренировочное занятие | | https://sportschool2.ucoz.net/roditeliam/kompleksy_uprazhnenij_basketbol.pdf |
| Специальная физическая подготовка. | Учебно-тренировочное занятие | | http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/igrovye-uprazhneniya-pobasketbolu/ http://pculture.ru/sekcii/basketball/video_basketball/ http://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/10-uprazhnenij-dlya-razvitiyaatakuyushhix-navykov.html |
| Техническая подготовка. | Учебно-тренировочное занятие | Приложение 5. Приложение 6. Приложение 7. | |
| Тактическая подготовка | Учебно-тренировочное занятие | | |
| Выполнение контрольных нормативов. | Контрольное занятие | | |
| Участие в соревнованиях. | Соревнования. | | |
| Итоговое занятие. | Опрос. Сдача контрольных нормативов. | | |

1. Промежуточный и итоговый контроль (диагностика) освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы.

- Промежуточная диагностика и контроль – декабрь.
- Итоговая диагностика и контроль – апрель-май.

Формы проведения диагностики и контроля определены дополнительной общеразвивающей программой. Могут осуществляться с помощью внеаудиторных образовательных технологий.

2. Режим работы в период школьных каникул.

Занятия проводятся по утвержденному временному расписанию, составленному на период каникул.

**6.2Оценочные материалы**

| № п/п | Упражнение | Год обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | | 2 | |
| | | ю | д | ю | д |
| 1 | Бег 20м (с). | 3,9 | 4,1 | 3,7 | 3,9 |
| 2 | Челночный бег3х10м (с). | 8,6 | 9,1 | 8,2 | 5,1 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см). | 170 | 160 | 190 | 165 |
| 4 | Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 30с (раз). | 16 | 13 | 17 | 14 |
| 5 | Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 30с (2,5м для 1-го года обучения, 3м для 2-го) (раз) | 34 | 32 | 43 | 38 |
| 6 | Ведение мяча ведущей рукой по прямой туда и неведущей – обратно 36м (с) | 9,6 | 10,1 | 9,0 | 9,5 |
| 7 | Ведение мяча с обводкой препятствий и переводом в другую руку туда и обратно 36м (с) | 11,5 | 12,0 | 10,5 | 11,5 |
| 8 | 10 бросков в кольцо с места с 5-ти точек (попаданий) | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 9 | 10 бросков в кольцо с места с линии штрафного броска (попаданий) | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 10 | 10 бросков в движении после 2-х шагов (попаданий) | 5 | 5 | 7 | 7 |

**7. Список литературы.**

**Список литературы для педагога.**


- Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007
- Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта – М.: Академия, 2001
- Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006
- Ковалёв В.Д. Спортивные игры – М.: Просвещение, 1988
- Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М.,«Физкультура и спорт», 2002
- Кузин В.В.,Полиевский С.А. Баскетбол. М.,«Физкультура и спорт», 1999
- Леонтьева Т.Н. Физическая культура и спорт как инструмент патриотического воспитания.//Дополнительное образование и воспитание.№1, 2014
- Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов – М.: Просвещение, 2011
- Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М.,«Физкультура и спорт», 1973
- Погодаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры – М.,«Физкультура и спорт», 2006

- Портных Ю.И. Спортивные и подвижные игры – М.,«Физкультура и спорт», 2002
- Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр – СПб: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002
- Физическая культура в школе: № 1 – 3, 5, 6,1999; № 1 – 3, 6 – 8, 2000; № 1 – 4, 7, 8, 2001; № 1, 2, 6 – 8, 2002; № 1 – 7, 2003; № 1, 2, 2007


**Список литературы для детей.**


- Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002
- Буйлин Ю.Ф. и Портных Ю.И. Мини – баскетбол в школе – М.: Просвещение, 1976
- Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта – М.: Академия, 2001
- Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989
- Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М.,«Физкультура и спорт», 1999


**6.2Оценочные материалы**

| № п/п | Упражнение | Год обучения | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 1 | | 2 | |
| | | ю | д | ю | д |
| 1 | Бег 20м (с). | 3,9 | 4,1 | 3,7 | 3,9 |
| 2 | Челночный бег3х10м (с). | 8,6 | 9,1 | 8,2 | 5,1 |
| 3 | Прыжки в длину с места (см). | 170 | 160 | 190 | 165 |
| 4 | Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа за 30с (раз). | 16 | 13 | 17 | 14 |
| 5 | Передачи мяча двумя руками от груди в парах за 30с (2,5м для 1-го года обучения, 3м для 2-го) (раз) | 34 | 32 | 43 | 38 |
| 6 | Ведение мяча ведущей рукой по прямой туда и неведущей – обратно 36м (с) | 9,6 | 10,1 | 9,0 | 9,5 |
| 7 | Ведение мяча с обводкой препятствий и переводом в другую руку туда и обратно 36м (с) | 11,5 | 12,0 | 10,5 | 11,5 |
| 8 | 10 бросков в кольцо с места с 5-ти точек (попаданий) | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 9 | 10 бросков в кольцо с места с линии штрафного броска (попаданий) | 5 | 5 | 7 | 7 |
| 10 | 10 бросков в движении после 2-х шагов (попаданий) | 5 | 5 | 7 | 7 |