


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кубинская средняя общеобразовательная школа №2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.**

РАССМОТРЕНО НА ЗАСЕДАНИИ
Педагогического совета
от « 12 » августа 2024 г.
Протокол № 14

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
 Данилова О.В.
Приказ № 140 от 15.08.2024 г.
«15» августа 2024 г.



Дополнительная общеразвивающая модульная программа

**спортивной направленности
кружок «Баскетбол»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 11 – 17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Земляничников Станислав Михайлович,
учитель физической культуры

**г. Кубинка
2024 год**

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	Дополнительная общеразвивающая модульная программа спортивной направленности кружок «Баскетбол» - направленность: <i>спортивная</i> - уровень: <i>стартовый</i> ; - возраст детей: <i>11 – 17 лет</i>
Автор программы	<i>Землянников Станислав Михайлович</i> <i>учитель физической культуры</i>
Цель программы	<i>Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.</i>
Задачи программы	<u><i>Личностные задачи:</i></u> - <i>Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;</i> - <i>Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на занятиях.</i> <u><i>Предметные задачи:</i></u> - <i>Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;</i> - <i>Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;</i> - <i>Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.</i> <u><i>Метапредметные задачи:</i></u> - <i>Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;</i> - <i>Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;</i> - <i>Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.</i> - <i>Расширять спортивный кругозор детей.</i> - <i>Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.</i>
Сроки реализации	<i>2024-2025 учебный год</i>

Механизмы реализации программы	<p><i>Программа спортивной направленности кружок «Баскетбол» рассчитан на 72 часа (1 раз в неделю по 2 академических часа)</i></p>
Ожидаемые результаты реализации программы	<p><u>Личностные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; - проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; - оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p><u>Предметные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоение знаний о командных и индивидуальных видах спорта; - усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека; - умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий; - достижение определенного уровня овладениями тактик и техник в командных видах спорта. <p><u>Метапредметные</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; - оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; - технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Занимающиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Санитарно-гигиенические требования к занятиям в секции; - Понимать, как правильно осуществляется самоконтроль за состоянием организма; - Линии разметки на площадке. Основные правила игры в баскетбол. - Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. - Организацию и проведение соревнований по баскетболу.

	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выполнять основные элементы баскетбола(ведение мяча, различные виды передвижений, передачи, разнообразные броски по кольцу); - Выполнять технические приемы нападения и обыгрывания защитника. - Применять в игре командное нападение; - Применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол; - Применять тактические приемы и взаимодействия игроков в защите и в нападении.
<p>Система контроля над исполнением программы</p>	<p>Результативность занятия обучающихся в секции определяется с помощью:</p> <p>Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образовании).</p> <p>Экспресс-тестирования (спринт, отжимание, броски и т.д).</p> <p>Оценки качества (учебные и контрольные нормативы).</p> <p>Формы подведения итогов реализации программы: начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, открытые занятия для родителей, участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.</p>

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая модульная Программа кружок «Баскетбола» имеет спортивную направленность, профиль — «спортивные игры». Разработана на основе требований:

ФЕДЕРАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012).
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»;
- ПРИКАЗ от 9 ноября 2018 г. № 196 МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ПРИКАЗ от 30.09.2020 № 533 о внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196
- Письмо МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ДЕПАРТАМЕНТ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ В СФЕРЕ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ от 18 августа 2017 г. N 09-1672;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ДОКУМЕНТЫ

- Целевая модель развития системы дополнительного образования детей в Московской области
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области № 01-06-695 от 24.03.2016;
- Постановление «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Московской области» от 30.07.2019 № 460/25; (ЕСЛИ ПРОГРАММА ПФДОД)

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ «Баскетбол» состоит в том в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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

Наиболее интересной и физически разносторонней является 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).

В условиях большого школьного зала 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 человек.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ дополнительного образования обусловлена тем, что школьники приобщаются к здоровому образу жизни, к профилактике асоциального поведения, к созданию условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплению психического и физического здоровья детей.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ программы объясняется, что баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

ОТЛИЧИТЕЛЬНАЯ ОСОБЕННОСТЬ данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что она состоит из трех разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.

В реализации данной программы проводится набор в секцию данной направленности по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ. Программа рассчитана на обучение детей 11-17 лет. Занятия проводятся в группах без специального отбора и подготовки.

ФОРМА ОБУЧЕНИЯ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ. Программа секции «Баскетбол» предполагает групповую форму обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу. Итого 72 часа в год. Срок реализации программы – 1 год.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ. Создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

ЗАДАЧИ:

Личностные задачи:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Предметные задачи:

- усвоение знаний о командных и индивидуальных видах спорта;
- усвоение знаний о значении физической нагрузки для здоровья человека;
- умение взаимодействовать со сверстниками во время занятий;
- достижение определенного уровня овладениями тактик и техник в командных видах спорта.

Метапредметные задачи:

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Программа секции «Баскетбол» рассчитана на 72 часа (2 раз в неделю по 1 академическому часу).

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		теория	практика	Всего	
Модуль 1 – 4 часа					
1.	Теоретическая подготовка	4	0	4	Текущий, опрос.
Модуль 2 – 26 часов					
2.	Техническая подготовка	3	23	26	
	• Имитационные упражнения без мяча	0,5	1,5	2	Текущий
	• Ловля и передача мяча	0,5	1,5	2	Текущий
	• Ведение мяча	1	10	11	Текущий, тест
	• Броски мяча	1	10	11	Текущий, тест
Модуль 3 – 22 часа					
3.	Тактическая подготовка	2	20	22	
	• Действия игрока в защите	1	10	11	Текущий
	• Действия игрока в нападении	1	10	11	Текущий
Модуль 4 – 12 часа					
4.	Физическая подготовка	2	10	12	
	• Общая подготовка	1	5	6	Текущий, тест
	• Специальная подготовка	1	5	6	Текущий, тест
Модуль 5 – 8 часов					
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу.	1	7	8	Текущий
	ИТОГО:	12	60	72	

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

МОДУЛЬ 1. «Теоретическая подготовка».

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Теория – изучить технику безопасности на занятиях баскетболом, правила игры, правила судейства, историю баскетбола в России.

МОДУЛЬ 2. «Техническая подготовка».

Упражнения без мяча.

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.

- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.
- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. Вырывание мяча.
- 4.15. Выбивание мяча.

Теория – правила техники безопасности на занятиях баскетболом, движения рук и ног при броске, ловле, передаче и ведении мяча.

Практика - Выполнение бросков, передач, ловли и ведения мяча из разных исходных положений.

МОДУЛЬ 3. Тактическая подготовка.

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Теория – размещение игроков на площадке без мяча и с мячом, в защите и нападении.

Практика - выполнение игровых заданий, отработанных в теории.

МОДУЛЬ 4. Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Теория – изучение техники выполнения упражнений ОФП и СФП.

Практика - выполнение и сдача норм ОФП и СФП.

МОДУЛЬ 5. «Участие в соревнованиях по баскетболу»

Проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Теория – выполнять установку преподавателя на игру.

Практика – использовать в практических играх, все изученные навыки и приемы.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.
- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

Предметные:

- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).
- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил.
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

- Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.

Формы аттестации. Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

Кадровое обеспечение программы. Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий не только профессиональными знаниями, но и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности физкультурно-спортивного направления.

VI. МОНИТОРИНГ.

Данная программа предполагает мониторинг образовательной деятельности детей, включающий в себя ведение личного дневника здоровья обучающегося и оформление фотоотчета.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

В процессе реализации Программы используются следующие виды контроля: текущий и итоговый:

- текущий контроль включает в себя устные опросы, выполнение практических заданий;

- итоговый контроль осуществляется в форме проведения соревнований по баскетболу и выполнение контрольных нормативов.

VIII. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В процессе реализации Программы используются различные формы проведения занятий: традиционные, комбинированные, практические. Все задания соответствуют по сложности возрасту обучающихся. На занятиях используются наглядно-иллюстративные и дидактические материалы: газета «Советский спорт», журнал Физкультура и спорт», видеодиски с лучшими баскетбольными матчами.

IX. МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы дополнительного образования спортивной направленности кружок «Баскетбол» необходимо:
Щиты с кольцами
Табло для счета – 2 шт.
Конус тренировочный, 30 см – 20 шт.
Тележка для мячей – 1 шт.
Мяч Wilson Reaction PRO тренировочный р.7 – 2 шт.
Очки для дриблинга – 15 шт.
Насос двойного действия для накачивания мячей – 2 шт.
Утяжеленный баскетбольный мяч – 3шт.
Тренажер возвратной подачи мяча – 2 шт.
Баскетбольный тренажер "Попади в цель" – 2 шт.
Компрессор электрический – 1 шт.
Мяч баскетбольный – 15 шт.
Секундомер - 2 шт.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Развитие двигательных способностей.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	Выше среднего	высокий
11-12 лет	Д	24-30	30-35	36 и выше
	М	30-35	36-40	40 и выше
13-14 лет	Д	25-31	32-37	37 и выше
	М	31-36	37-41	41 и выше
15 - 17 лет	Д	26-32	32-37	37 и выше
	М	33-35	35-40	40 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	Выше среднего	средний
11-12 лет	3,8 и менее	4,0-4,2	4,2-4,4	3,5 и менее	4,0-4,2	4,1-4,4
13-14 лет	3,7 и менее	3,9-4,0	4,1-4,3	3,6 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
15-17 лет	3,6 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,4 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	возраст			
		13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	21	23	25	27
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	1	2	3	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	5	6	7	8

IX. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Рабочая программа общеобразовательных учреждений «физическая культура» 5-11 кл.-М. Просвещение, 2012г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2002г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003г.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
7. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
8. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 2002г.
9. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2003г.
10. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 2004г.
11. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 2004г.
12. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г.
13. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2003г.

Для родителей и обучающихся:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 2003 г.
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2003г.
3. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту.
4. Олимпийский учебник. П. А. Киселёв, С. Б. Киселёва Москва ООО «Планета» 2013г

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Кубинской СОШ № 2
имени Героя Советского Союза Безбородова В.П.
Данилова О.В.
«15» августа 2024 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА кружка «Баскетбол» (стартовый уровень)

Год обучения: 1

Группа: 1

№	Месяц	Число	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	5	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Единая спортивная классификация. Техника безопасности на занятиях баскетболом.	Спортивный зал	Текущий
2.	сентябрь	6	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижения при нападении.	Спортивный зал	Текущий
3.	сентябрь	12	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Правила игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий
4.	сентябрь	13	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Правила игры в баскетбол Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
5.	сентябрь	19	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	Спортивный зал	Текущий
6.	сентябрь	20	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Спортивный зал	Текущий

7.	сентябрь	26	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
8.	сентябрь	27	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Текущий
9.	октябрь	3	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Текущий
10	октябрь	4	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Спортивный зал	Текущий
11	октябрь	10	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
12	октябрь	11	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Текущий
13	октябрь	17	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Спортивный зал	Текущий
14	октябрь	18	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
15	октябрь	24	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Спортивный зал	Текущий
16	октябрь	25	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Спортивный зал	Текущий
17	ноябрь	01	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	Спортивный зал	Текущий
18	ноябрь	02	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	Спортивный зал	Текущий

19	ноябрь	7	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий
20	ноябрь	8	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП	Спортивный зал	Текущий
21	ноябрь	14	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	Спортивный зал	Текущий
22	ноябрь	15	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	Спортивный зал	Текущий
23	ноябрь	21	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП	Спортивный зал	Текущий
24	ноябрь	22	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	Спортивный зал	Текущий
25	декабрь	05	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
26	декабрь	06	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	Спортивный зал	Текущий
27	декабрь	12	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Спортивный зал	Текущий

28	декабрь	13	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Спортивный зал	Текущий
29	декабрь	19	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Спортивный зал	Текущий
30	декабрь	20	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	Спортивный зал	Текущий
31	декабрь	26	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
32	декабрь	27	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Спортивный зал	Текущий
33	январь	9	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	Спортивный зал	Текущий
34	январь	10	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	Спортивный зал	Текущий
35	январь	16	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
36	январь	17	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	Спортивный зал	Текущий
37	январь	23	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Контрольные испытания. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий

38	январь	24	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	Спортивный зал	Текущий
39	январь	30	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
40	январь	31	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП	Спортивный зал	Текущий
41	февраль	6	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	Спортивный зал	Текущий
42	февраль	7	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	Спортивный зал	Текущий
43	февраль	13	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Спортивный зал	Текущий
44	февраль	14	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Спортивный зал	Текущий
45	февраль	20	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
46	февраль	21	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Спортивный зал	Текущий
47	февраль	27	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Спортивный зал	Текущий

48	февраль	28	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Текущий
49	март	5	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Спортивный зал	Текущий
50	март	6	14.40-15.25	Теория	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Текущий
51	март	12	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Спортивный зал	Текущий
52	март	13	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Спортивный зал	Текущий
53	март	19	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	Текущий
54	март	20	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Спортивный зал	Текущий
55	март	26	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
56	март	27	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	Текущий
57	апрель	02	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Совершенствование техники ведения мяча.	Спортивный зал	Текущий

58	апрель	03	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий
59	апрель	9	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Спортивный зал	Текущий
60	апрель	10	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
61	апрель	16	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
62	апрель	17	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Спортивный зал	Текущий
63	апрель	23	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Текущий
64	апрель	24	14.40-15.25	Теория Практическое занятие	1	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Спортивный зал	Текущий
65	май	07	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения.	Спортивный зал	Текущий
66	май	14	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Текущий
67	май	15	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Спортивный зал	Текущий
68	май	21	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Спортивный зал	Текущий
69	май	22	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Совершенствование техники бросков мяча.	Спортивный зал	Текущий

70	май	28	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
71	май	29	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Текущий
72	май	30	14.40-15.25	Практическое занятие	1	Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий
<i>ИТОГО: 72 часа</i>								