

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Образовательный Центр № 1»  
454 136 г. Челябинск, ул. Молодогвардейцев, 56 б  
тел/факс 8(351) 200-20-19  
e-mail: [maouoc1@mail.ru](mailto:maouoc1@mail.ru)

---



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ «ОЦ №1»  
И.П. Правосудова  
«10» января 2023г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
БАСКЕТБОЛ**

Направленность программы –  
физкультурно-спортивное

Возраст детей: 10-17 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик программы  
педагог дополнительного образования  
Минин Константин Сергеевич

Челябинск 2023г

## Содержание

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы.....</b>       | <b>2</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка .....                               | 2         |
| 1.2. Цель и задачи программы .....                             | 4         |
| 1.3. Планируемые результаты освоения программы .....           | 5         |
| 1.4. Учебный план.....                                         | 6         |
| 1.5. Содержание учебного плана.....                            | 7         |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий .....</b> | <b>12</b> |
| 2.1. Календарный учебный график .....                          | 12        |
| 2.2. Формы аттестации/контроля .....                           | 15        |
| 2.3. Оценочные материалы .....                                 | 15        |
| 2.4. Методическое обеспечение программы .....                  | 16        |
| 2.5. Условия реализации программы .....                        | 16        |
| 2.6. Воспитательный компонент .....                            | 17        |
| <b>3. Список литературы .....</b>                              | <b>17</b> |

## **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МАОУ "ОЦ № 1";

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МАОУ "ОЦ № 1";

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАОУ "ОЦ № 1";

**Уровень освоения программы:** базовый

**Направленность (профиль):** физкультурно-спортивная

#### **Актуальность программы:**

Актуальность программы в том, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

#### **Отличительные особенности программы:**

Целесообразность настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол с применением принципа вариативности, дающего возможность подбирать и планировать содержание учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные

площадки, стадион).

Программа в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешного человека. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

#### **Новизна программы:**

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 небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

#### **Адресат программы:**

Программа предназначена для обучения детей (подростков) в возрасте 10-17 лет, интересующиеся баскетболом спортивной игрой, которая оказывает на организм школьника всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Заинтересовывает в освоении технической и тактической стороной игры. Прием осуществляется на основании заявления родителей или законных представителей, а также на основании соглашения на обработку персональных данных. На обучение, по программе, принимаются все желающие, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в соревнованиях избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки педиатра или терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

**Наполняемость группы:** 5-15 человек

**Объем программы:** 108 часов

**Срок освоения программы:** 1 год

**Форма обучения:** Очная

**Режим занятий:** 3 раза в неделю по 1 часу с одной группой

**Особенности организации образовательного процесса:**

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» предусмотрены следующие формы и методы организации занятий:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти

методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности. Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- повышение роли атлетической подготовки, ее направленность определяется психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- приобретение опыта борьбы с другими командами;
- специализированность всех средств подготовки воспитанников.

Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:

- социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- технико-тактическая подготовленность;
- общая и специальная физическая подготовленность;
- психологическая подготовленность;
- показатели психических процессов;
- особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- антропометрические показания;
- возраст и стаж физических занятий;
- успешность игровой деятельности.

Программа дополнительного образования «Баскетбол» предназначена для обучающихся 5–11 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по дополнительному образованию проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

## 1.2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** Создание условий для развития гармоничной, физически и духовно-нравственной личности учащихся, воспитании из них достойных

представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, осознающих ценность явлений жизни и человека

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой баскетбола;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;

**Развивающие:**

- укрепление здоровья школьников;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области баскетбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- организация условий для полезного проведения свободного времени.

**Воспитательные:**

- проведение профориентации;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизм, навыков культурного поведения, чувства дружбы;

### **1.3. Планируемые результаты освоения программы**

**Предметные результаты:**

Изучать историю баскетбола и запоминать имена выдающихся отечественных баскетболистов. Овладевать основными приёмами игры в баскетбол. Соблюдать правила безопасности, чтобы избежать травм при занятиях баскетболом. Выполнять контрольные упражнения и тесты. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий. Соблюдать правила безопасности. Моделировать технику освоенных игровых действий и приёмов.

**Метапредметные результаты:**

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

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

### **Личностные результаты:**

Определять возможные роли в совместной деятельности; играть определенную роль в совместной деятельности; принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;  
определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации; строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности; корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); критически относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его; предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации; выделять общую точку зрения в дискуссии; договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей; организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.); устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

### **1.4. Учебный план**

| №<br>п/п | Название раздела,<br>тема                    | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации /<br>контроля |
|----------|----------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|          |                                              | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| 1.       | Модуль 1. Вводное занятие                    | 2                | 1      | 1        | Опрос                             |
| 2.       | Модуль 2. Общие основы баскетбола            | 6                | 3      | 3        | Опрос                             |
| 3.       | Модуль 3. Общая физическая подготовка.       | 22               | 2      | 20       | Практическая работа.<br>Контроль  |
| 4.       | Модуль 4. Специальная физическая подготовка. | 32               | 0      | 32       | Практическая работа.              |
| 5.       | Модуль 5. Техническая                        | 32               | 2      | 30       | Практическая работа.              |

|    |                              |     |    |    |                        |
|----|------------------------------|-----|----|----|------------------------|
|    | подготовка.                  |     |    |    |                        |
| 6. | Модуль 6. Игровая подготовка | 12  | 2  | 10 | Игра                   |
| 7. | Модуль 7. Итоговое занятие   | 2   | 0  | 2  | Контрольное упражнение |
|    | Итого                        | 108 | 10 | 98 |                        |

### 1.5. Содержание учебного плана

**Тема № 1.** Общие основы баскетбола ПП и ТБ. Правила игры и методика судейства

**Теория:** Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

**Тема № 2:** Общая физическая подготовка.

**Теория:** Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

**Практика:** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в



положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч.

### **Тема № 3** Специальная физическая подготовка.

**Теория:** Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями.

Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на руках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель.

Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

### **Тема № 4.** Техническая подготовка.

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

**Практика:** Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча

двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

#### **Тема № 5. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

**Практика:** Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

#### **Тема № 6. Игровая подготовка**

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты, тематические спортивные праздники, товарищеские встречи) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).



## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

| №<br>п/п                                                 | Меся<br>ц | Числ<br>о | Форма<br>занятия | Кол-<br>во<br>часо<br>в | Тема<br>занятия                                   | Место<br>прове<br>дения | Форма<br>контроля                |
|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|------------------|-------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------|
| <b>Модуль 1. Вводное занятие 2 ч</b>                     |           |           |                  |                         |                                                   |                         |                                  |
| 1.1                                                      |           |           | Беседа           | 2                       | Техника безопасности на занятиях по баскетболу    | с/з                     | Опрос                            |
| <b>Модуль 2. Общие основы баскетбола 6ч</b>              |           |           |                  |                         |                                                   |                         |                                  |
| 2.1                                                      |           |           | Беседа           | 2                       | История возникновения баскетбола.                 | с/з                     | Опрос                            |
| 2.2                                                      |           |           | Беседа           | 2                       | Развитие баскетбола в России.                     | с/з                     | Опрос                            |
| 2.3                                                      |           |           | Беседа           | 2                       | Основным правилам игры в баскетбол.               | с/з                     | Опрос                            |
| <b>Модуль 3. Общая физическая подготовка. 22ч</b>        |           |           |                  |                         |                                                   |                         |                                  |
| 3.1                                                      |           |           | Практик<br>а     | 4                       | Строевые упражнения                               | с/з                     | Практическая работа.<br>Контроль |
| 3.2                                                      |           |           | Практик<br>а     | 4                       | Упражнения для рук и плечевого пояса.             | с/з                     | Практическая работа.             |
| 3.3                                                      |           |           | Практик<br>а     | 4                       | Упражнения для развития силы                      | с/з                     | Практическая работа.             |
| 3.4                                                      |           |           | Практик<br>а     | 4                       | Упражнения для развития быстроты.                 | с/з                     | Практическая работа.             |
| 3.5                                                      |           |           | Практик<br>а     | 4                       | Упражнения для развития гибкости.                 | с/з                     | Практическая работа.             |
| 3.6                                                      |           |           | Практик<br>а     | 2                       | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | с/з                     | Практическая работа.             |
| <b>Модуль 4. Специальная физическая подготовка. 32 ч</b> |           |           |                  |                         |                                                   |                         |                                  |
| 4.1                                                      |           |           | Практик<br>а     | 4                       | Упражнения для развития быстроты движения и       | с/з                     | Практическая работа.             |

|     |  |  |              |   |                                           |     |                      |
|-----|--|--|--------------|---|-------------------------------------------|-----|----------------------|
|     |  |  |              |   | прыгучести.                               |     |                      |
| 4.2 |  |  | Практик<br>а | 4 | Упражнения для развития игровой ловкости. | с/з | Практическая работа. |
| 4.3 |  |  | Практик<br>а | 4 | Ведение мяча на месте                     | с/з | Практическая работа. |
| 4.4 |  |  | Практик<br>а | 4 | Ведение мяча в движении                   | с/з | Практическая работа. |
| 4.5 |  |  | Практик<br>а | 4 | Бросок мяча                               | с/з | Практическая работа. |
| 4.6 |  |  | Практик<br>а | 4 | Передача мяча на месте                    | с/з | Практическая работа. |
| 4.7 |  |  | Практик<br>а | 4 | Передача мяча в движении                  | с/з | Практическая работа. |
| 4.8 |  |  | Практик<br>а | 4 | Броски мяча одной рукой                   | с/з | Практическая работа. |

#### Модуль 5. Техническая подготовка. 32 ч

|     |  |  |              |   |                                       |     |                      |
|-----|--|--|--------------|---|---------------------------------------|-----|----------------------|
| 5.1 |  |  | Практик<br>а | 4 | Передача двумя руками снизу, с места. | с/з | Практическая работа. |
| 5.2 |  |  | Практик<br>а | 4 | Ловля мяча одной рукой в движении.    | с/з | Практическая работа. |
| 5.3 |  |  | Практик<br>а | 4 | Встречные передачи мяча               | с/з | Практическая работа. |
| 5.4 |  |  | Практик<br>а | 4 | Броски в корзину двумя руками         | с/з | Практическая работа. |
| 5.5 |  |  | Практик<br>а | 4 | Ведение мяча с высоким отскоком       | с/з | Практическая работа. |
| 5.6 |  |  | Практик<br>а | 4 | Ведение мяча зигзагом                 | с/з | Практическая работа. |
| 5.7 |  |  | Практик<br>а | 4 | Броски в корзину одной рукой от плеча | с/з | Практическая работа. |
| 5.8 |  |  | Практик<br>а | 4 | Броски в корзину одной рукой в прыжке | с/з | Практическая работа. |

#### Модуль 6. Игровая подготовка 12ч

|     |  |  |                     |   |                                        |     |      |
|-----|--|--|---------------------|---|----------------------------------------|-----|------|
| 6.1 |  |  | Практик<br>а        | 4 | Веселые старты                         | с/з | Игра |
| 6.2 |  |  | Игровой<br>контроль | 4 | Товарищеская встреча в параллелях      | с/з | Игра |
| 6.3 |  |  | Игровой<br>контроль | 4 | Товарищеская встреча с другими школами | с/з | Игра |

| Модуль 7. Итоговое занятие 2 ч. |  |  |                              |     |                                                       |     |                           |
|---------------------------------|--|--|------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|-----|---------------------------|
| 7.1                             |  |  | Итогов<br>ый<br>контрол<br>ь | 2   | Итоговый контроль.<br>Подведение итогов<br>года. игра | с/з | Контрольное<br>упражнение |
|                                 |  |  | Итого                        | 108 |                                                       |     |                           |

## 2.2. Формы аттестации/контроля

**Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:**

соревнования и турниры

сдача нормативов

**Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:**

Наблюдение

беседа

**Особенности организации аттестации/контроля:**

Формы и методы отслеживания эффективности обучения по программе:

- педагогическое наблюдение;
- опрос учащихся по пройденному материалу;
- наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований;
- мониторинг результатов по окончании курса обучения;
- контроль соблюдения техники безопасности;
- привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня;
- контрольные игры с заданиями;
- выполнение контрольных упражнений;
- контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.

## 2.3. Оценочные материалы

*Методика тестирования общей физической подготовленности:*

Тест 1. Бег 30 м с высокого старта. В беге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» принимают положение старта и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

Тест 2. Челночный бег 3х10 м. В забеге могут принимать участие два или три человека. Перед началом забега отмечают две линии старта и финиша, на которых устанавливаются конусы. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и готовятся к выполнению старта. По команде «Марш!» бегут к линии финиша, оббегают конус, не останавливаясь, возвращаются назад, оббегают конус на линии старта, и далее бегут и пересекают линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент пересечения линии финиша. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Тест 3. Прыжки в длину с места. На площадке проводят линию, перпендикулярно ей закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Тест 4. Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале (по разминочной дорожке), так и на стадионе (по кругу). В забеге одновременно



участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением длины дистанции. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10-20 м. По истечении 6 минут бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Тест 5. Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом наносится линия А, а от ее середины – перпендикулярная линия, которую размечают через 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А. Расстояние между пятками – 20-30 см, ступни вертикально. Партнер (или двое) фиксируют колени тестируемого. Выполняется три разминочных наклона и затем четвертый, зачетный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

Тест 6. Подтягивание. Мальчики выполняют из виса хватом сверху на высокой перекладине, девочки – из виса лежа на подвесной перекладине (до 80 см). По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При сгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

#### **2.4. Методическое обеспечение программы**

- методические материалы:  
инструкции по технике безопасности, нормативные документы, энциклопедия баскетбольных упражнений.
- наглядные средства обучения посещение матчей первенства России плакаты с техникой движений баскетболиста судейские жесты тесты по баскетболу
- разработка конкретных мероприятий Правила соревнований. положения о районных и городских баскетбольных мероприятиях соревнования, смотры, конкурсы
- материалы из опыта работы фото отчеты и результаты баскетбольных соревнованиях видео отчеты о баскетбольных соревнованиях

#### **2.5. Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

*Материально-техническое обеспечение:*

спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

*Информационное обеспечение:*

использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции баскетбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

*Кадровое обеспечение программы:*

Для реализации программы требуется педагог дополнительного образования с

уровнем образования и квалификации, соответствующим профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

## **2.6. Воспитательный компонент**

### **Цель воспитательной работы**

Демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

### **Задачи воспитательной работы**

создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;

- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

### **Приоритетные направления воспитательной деятельности**

нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, профориентационное воспитание

### **Формы воспитательной работы**

беседа, дискуссия, акция, спортивная игра,

### **Методы воспитательной работы**

беседа, пример, упражнение, требование, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, наблюдение, тестирование,

### **Планируемые результаты воспитательной работы**

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом,
- навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;

## **3. Список литературы**

### **для педагога:**

1. Конституция Российской Федерации. – М.: Юридическая литература, 1993. – 64 с.
2. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации (№ 273 от 29.12.2012), 2012. – 140 с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
4. Книга тренеров NBA. Техники, тактики и тренерские стратегии от гениев баскетбола. М. «Эксмо». 2017 -368 стр.
5. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
6. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.

### **для обучающихся:**

1. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва

АСТ \* Астрель 2007 г.

2. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.:
3. Билл Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г

**для родителей (законных представителей):**

1. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г

**Информация для карточки в Навигаторе**

**Полное название:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

**Публичное название:** «Баскетбол»

**Краткое описание:**

Программа направлена на формирование и развитие спортивных способностей обучающихся, удовлетворение индивидуальных потребностей, нравственном и социальном развитии, пробуждение и закрепление интереса к здоровому образу жизни.