

Таймырское муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Дудинская средняя школа № 5»

РАССМОТРЕНО:  
Методическим советом ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа № 5»  
Протокол № 8 от «16» мая 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ТМК ОУ  
«Дудинская средняя школа №5»  
  
Назарова М.В.  
Приказ № 244 от 16.05.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Баскетбол»**  
физкультурно-спортивной направленности  
Возраст обучающихся: 10-18 лет  
Срок реализации - 2 года  
Уровень - базовый

Авторы-составители программы:  
педагог дополнительного  
образования Тряпчук Никита  
Владимирович

Дудинка  
2024

# РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Нормативные основания**

ДОП «Баскетбол» разработана в соответствии с положениями следующих законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 31.07.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устава ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»;
- Лицензии ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5»;
- Образовательной программы ТМК ОУ «Дудинская средняя школа №5».

### **Актуальность программы**

Программа направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

**Новизна программы** заключается в том, что она предполагает уделить большее количество часов на развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепления здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Реализация программы «Баскетбол», это решение образовательной двигательной деятельности с использованием ИКТ, поиска информации в Интернет ресурса, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. Д. В процессе освоения ДОП «Баскетбол» у обучающихся формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических так и нравственных качеств.

### **Отличительная особенность**

ДОП «Баскетбол» направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, выявление и поддержку одаренных детей.

*По степени авторства ДОП «Баскетбол»:* модифицированная. *По степени освоения:* базовая. *По организации степени педагогической деятельности:* сквозная образовательная программа.

ДОП «Баскетбол» является модифицированная, так как она разработана на основе типовых программ физкультурно-спортивной направленности, «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2008) и авторского сборника

«Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» (Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение, 2013).

### **Характеристика контингента обучающихся:**

В реализации данной программы участвуют учащиеся в возрасте от 10 до 18 лет. Наполняемость в группах составляет: первый год и второй год обучения - до 12 человек. Набор производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, без специального отбора и противопоказаний по группе здоровья.

### **Сроки реализации программы:**

Программа « Баскетбол» рассчитана на 2 года обучения, по 72 часа в год. На полное освоение программы требуется 144 часов, включая соревнования различного уровня.

### **Формы реализации программы:**

*форма обучения:* очная.

*формы организации занятий:* фронтальная, групповая, индивидуальная.

*формы организации образовательной деятельности:* занятия по данной программе состоят из четырех разделов - из теоретической и практической частей, причем большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий: беседы, тренировочные занятия, тестирования, соревнования, спортивные конкурсы и праздники.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность и прочность. Основная задача педагога дополнительного образования для усвоения учебного материала состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся и их индивидуальных способностей.

### **Методы реализации программы**

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- 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 и по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

#### **Режим занятий**

В соответствии правилами и нормами СанПиН 2.4.3648-20 занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

## 1.2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель:** создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия «Баскетбол».

Программа позволяет последовательно решать **задачи** физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения в образовательной организации:

### **Образовательные:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

### **Развивающие:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье,
- закаливать организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

### **Воспитательные:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### 1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	тема	Количество часов						Форма контроля
		1 год обучения			2 год обучения			
		теория	Практика	всего	теория	Практика	всего	
1	Общие основы баскетбола	2	-	2	2	-	2	опрос
2	Общая и физическая подготовка (лыжная подготовка)	1	15	16	2	13	15	Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
3	Специальная физическая подготовка	1	15	16	2	15	17	Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
4	Техническая подготовка	1	15	16	2	13	15	Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
5	Тактическая подготовка	1	15	16	2	13	15	Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие
6	Игровая подготовка и судейская практика	4	2	6	6	-	6	опрос
	Всего	10	62	72	16	56	72	

### 1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 года обучения

#### **Тема № 1 Общие основы баскетбола III и TB - 2 часа**

Теория. Правила игры и методика судейства.

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.

Форма контроля. Опрос

#### **Тема № 2: Общая физическая подготовка – 16 часов**

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

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 ног 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, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса.

Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба.

Гребля.

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. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

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. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. 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. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы. Форма контроля. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие

### **Тема № 3. Специальная физическая подготовка – 16 часов**

Теория: Понятие и значение специальной подготовки игрока как средство повышения функциональных возможностей организма и совершенствование двигательных качеств 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 раках 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.

Метание палок. 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.

Лыжная подготовка как средство развития общей выносливости.

Прохождение дистанции с применением изученных элементов лыжных ходов.

Форма контроля. Тестирование. Контрольные упражнения.

#### **Тема № 4 Техническая подготовка - 15 час.**

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.

Форма контроля. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

### **Тема № 5 Тактическая подготовка – 16 час.**

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.

Форма контроля. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

### **Тема № 6 Игровая подготовка и судейская практика -6 часа**

Теория. Судейство и основы судейской практики и терминологии и жестов.

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

Форма контроля. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие

### **2 года обучения**

#### **Тема. Общие основы баскетбола III и IV. – 2 часа**

Теория: Физическая культура - средство укрепления здоровья и техники безопасности.

Форма контроля. Опрос

#### **Тема. Общая физическая подготовка – 15 часов**

Теория: Краткие сведения о строении и развитии человеческого организма.

Практика: Совершенствование общеразвивающих упражнений, направленные на развитие всех качеств в процессе ходьбы, бега, прыжков,

метаний, а также упражнения на различных снарядах, тренажёрах, занятий другими видами спорта.

Форма контроля. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

### **Тема. Специальная физическая подготовка – 17 часов**

Теория: Воздействие некоторых специальных упражнений на костно-мышечный аппарат.

Практика: Упражнения сходные с основным видом действия не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движений. Акробатические упражнения. Подвижные и спортивные игры. Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

Форма контроля. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

### **Тема. Техническая подготовка -15 часов.**

Теория: Теоретические основы технического совершенствования.

Практика: Совершенствование стойки и передвижений (остановки, повороты), приёмов и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху, через голову назад, перебрасывание мяча кулаком через сетку). Закрепление техники нападающего удара (прямые, по диагонали, из-за линии нападения), и защитных действий (блоки, страховки, техники приёмов мяча, летящего с высокой скоростью, с перекатом на спину, в падении, ногой.).

Форма контроля. Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

### **Тема. Тактическая подготовка - 15 часов**

Теория: Характеристика игры команд соперников. Тактический анализ.

Практика: Совершенствование тактики подач, передач, нападающих ударов и приёма подач. Групповые и командные действия в нападении («крест», «волна», «эшелон»). Индивидуальные, групповые и командные действия в защите (одиночный блок, групповой блок, страховки). Тактика приёма нападающих ударов (групповые действия при приёме нападающих ударов, взаимодействия защитников между собой, взаимодействия защитников с нападающим).

Форма контроля: Тестирование. Контрольные упражнения. Сдача нормативов. Зачетное занятие.

### **Тема № 6 Игровая подготовка и судейская практика - 8 часов**

Теория. Судейство и основы судейской практики и терминологии и жестов.

Практика. На этапе 2 года обучения подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях (первенство школы и города по баскетболу), в акциях спортивной направленности.

Форма контроля: Тестирование. Контрольные упражнения.

## 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Результатом обучения по программе «Баскетбол» станет: занимающиеся учащиеся должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, технической, тактической и теоретической подготовленности баскетболистов.

В ходе обучения у учащихся сформируются основные качества личности: эмоциональная стабильность, уверенность, коммуникабельность, отзывчивость, толерантность, происходит становление ключевых компетентностей, таких как информационная, коммуникативная, социальная, организаторская и рефлексивная.

Результативность освоения программы является соревновательная деятельность, участие в спортивных мероприятиях как школьного и муниципального уровня.

**К концу I года обучения** по программе учащиеся должны:

### 1.4.1. Предметные:

- знать теоретические основы баскетбола;
- овладение основами игры в баскетбол;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- уметь индивидуальные и групповые тактические действия;

### 1.4.2. Личностные:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

### 1.4.3. Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;
- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений; умение вести познавательную деятельность в группе.

***Ожидаемые результаты:***

**К концу первого года обучения, дети должны:**

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола и лучших игроков края;
- знать простейшие правила игры и правила проведения соревнований;
- терминологию разучиваемых упражнений;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- профилактику травматизма на занятиях.

Учащиеся должны уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости, с сопротивлением.

**К концу второго года обучения:**

Учащиеся должны знать:

- правила личной и общественной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

Методы отслеживания успешности овладения обучающимися содержания программы:

- педагогическое наблюдение (контрольно-переводные тесты по развитию физических качеств, участие в соревнованиях школьного и муниципального этапов);
- педагогический мониторинг, это выполнение контрольных заданий по учебным разделам в баскетболе;
- мониторинг образовательной деятельности- ведение индивидуального образовательного маршрута, оформление видеоотчета.

В начале учебного года используется входящая диагностика физических качеств обучающихся и в течение всего года обучения ведется текущий контроль обучающегося. Итоговая аттестация дает результат освоения программы и анализа результатов обучения.

Результативность освоения программы является соревновательная деятельность, участие в спортивных мероприятиях как школьного и муниципального уровня.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Режим организации занятий по дополнительной общеобразовательной программе «Баскетбол» определяется календарным учебным графиком, соответствующим нормам, утвержденным Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

п/п	Год обучения	Дата Начало занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	1 года обучения	1.09.2024	31.05.2025	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу	Промежуточная аттестация -май
2.	2 года обучения	1.09.2025	31.05.2026	36	72	72	2 раза в неделю по 1 академическому часу	Итоговая аттестация-май

## **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **2.2.1. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

- материальная база:

<b>Наименование</b>	<b>Количество</b>	<b>примечание</b>
Спортивный зал	1	
Баскетбольная площадка	1	
Баскетбольные щиты	6	
Баскетбольные мячи	10	
Набивные мячи	5	
Гимнастические скакалки	15	
Гимнастические коврики	15	
Гимнастические маты	5	
Шведская стенка	1	

### **2.2.2. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Шамаева О.Ю. - Образовательные технологии в основных образовательных программах уровневой системы подготовки [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gumchtema.rgggu.m/article.htmHd=66212>.

### **2.2.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Педагог дополнительного образования, непосредственно обучающий детей, должен соответствовать следующим требованиям: иметь высшее или средне-специальное педагогическое образование.

## **2.3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки**

Бег 30 м 6х5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Техническая подготовка.**

Испытание на точность передачи в парах, тройках, на месте и в движении. Каждая группа учащихся выполняет 5 попыток.

Броски (штрафные на дальность).

Испытания нападающих действий в 5:0.

Испытания в защитных действиях.

**Тактическая подготовка.**

Действия при передачах мяча в тройках. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом.

Дается два упражнения:

1) выбор способа нападений (по заданию). Дается 5 попыток.

2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего и бросок мяча под кольцом. Дается 5 попыток.

Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

## 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Методическое обеспечения 1 года обучения:

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. –М.: Гранд,1997.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Гатман Б. Все о тренировке юного баскетболиста. /Б.Гатман, Т. Финнеган пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	Баула Н.П. Баскетбол: Техника игры 5-10 класс / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. – М.: Чистые пруды, 2005.- 35с. 3 Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992.	Контрольные тесты и упражнения.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Анискин С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод. Разраб. /С.Н Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Теоретическая	Лекция, беседа, семинар,	Рассказ, просмотр видеоматериала,	Верхошанский Ю.В.	Опрос учащихся,

подготовка	посещение соревнований.	наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Программирование и организация тренировочного процесса./ Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.	работа с дидактическим материалом.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, областные), товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М: «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение, 2013.	Результаты соревнований.

### Методическое обеспечения 2 года обучения:

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений/ А.Я. Гомельский. –М.: Гранд, 1997.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Гатман Б. Все о тренировке юного баскетболиста. /Б.Гатман, Т. Финнеган пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ видеоматериала, экскурсии.	Повторный, групповой, поточный, дифференцированный, игровой, соревновательный,	Баула Н.П. Баскетбол: Техника игры 5-10 класс / Н.П. Баула, В.И. Кучеренко. –	Контрольные тесты и упражнения.

		работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	М.: Чистые пруды, 2005.- 35с. 3 Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. – Тула. 1992.	
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Анискин С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод. Разраб. /С.Н Анискина. – М.: ГЦОЛИФК, 1991.	Контрольные тесты и упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса./ Ю.В.Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, областные), товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М: «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, М: Просвещение, 2013.	Результаты соревнований.

## **2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

### **2.5.1. Список литературы, рекомендованный педагогам**

2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. -2-е изд.- М: Просвещение, 2013г. (Работаем по новым стандартам);
3. Использование технологии разноуровневого обучения на уроках физкультуры. Санкт- Петербург, 2014 год Воробьева В.В. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultursport/library/2014/05/25/ispolzovanie-tekhnologii-raznourovneвого-obucheniya-na>.
4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., «Академия», 2000г.