

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Образовательный центр № 7 г. Челябинска"
454128, г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, д.48 / ИНН 7447301674, КПП 744701001

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

Ю.А. Малофеева

«28» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «ОЦ № 7
г. Челябинск

О.А. Обухова
«28» августа 2025г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 174F1E332F535056A80810C8FCEA09
Владелец: Обухова Ольга Александровна
Действителен: с 28.08.2025 по 21.11.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»

Направленность: Физкультурно-спортивная направленность

Срок реализации программы: 1 год

Целевая аудитория: 5-7 классы (10 – 14 лет)

Автор программы:

Чех Виктория Валерьевна

Педагог дополнительного образования

г. Челябинск, 2025г.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ПРОГРАММЫ**

Ф.И.О. педагога	<i>Чех Виктория Валерьевна</i>
Тип программы	<i>модифицированная</i>
Образовательная область	<i>профильная</i>
Направленность деятельности	<i>спортивная</i>
Способ освоения содержания Образования	<i>репродуктивный, творческий</i>
Уровень освоения содержания образования	<i>общекультурный</i>
Уровень реализации программы	<i>основное общее образование</i>
Форма реализации программы	<i>групповая</i>
Продолжительность реализации программы	<i>годовая</i>

Содержание

№ п/п	Название раздела	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы		
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	7
1.4.	Планируемые результаты	10
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий		
2.1.	Календарный учебный график	12
2.2.	Учебный план	14
2.3.	Условия реализации программы	25
2.4.	Формы аттестации	26
2.5.	Оценочные материалы	26
2.6.	Методические материалы	29
2.7.	Список литературы	30

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В соответствии с федеральным компонентом Государственного стандарта основного общего образования и среднего общего образования по физической культуре предметом обучения является двигательная деятельность с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Родиной баскетбола является Америка. В 1891 году эту игру изобрел преподаватель физического воспитания спрингфилдской тренировочной школы в штате Массачусетс Джеймс Нейсмит.

С 1936 года баскетбол включен в программу олимпийских игр. Сборная мужская команда нашей страны стала олимпийским чемпионом в 1972г., а женская сборная дважды – в 1976 и 1980 гг. завоевывала олимпийские медали.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Урок баскетбола в школе рассматривается нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Актуальность программы в том, что она 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.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **10-14** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности;

Необходимость в создании прочной основы для воспитания здорового человека, конкурентно-способной среды, сильной, гармонично развитой личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола;

Отличительные особенности программы.

Программа 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, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей;

Адресат программы.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности.

Количество обучающихся в группах не превышает **25-30** человек.

Ведущими **методами** обучения данной программой являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

1. наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
2. 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;
3. игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальным учебным планом в объединениях по интересам, сформированных в группы учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы), являющиеся основным составом объединения

творческие задания, психорегулирующие тренировки и отвлекающие мероприятия.

Необходимо отметить, что образовательная деятельность осуществляется на протяжении всего времени нахождения ребенка в образовательной организации:

- совместная (партнерская) деятельность педагога с детьми;
- организованная образовательная деятельность;
- самостоятельная деятельность детей;
- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- эстетическое развитие;
- физическое развитие.

Организованная образовательная деятельность представляет собой координирование совместной деятельности педагога с детьми, в данной программе с группой детей.

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, необходимо помнить, что каждый ребенок должен получить одинаковые стартовые возможности для обучения по данной программе.

Режим занятий:

Год обучения	Часов в неделю	Часов в год
1 год обучения	3 часа	110 часа
Итого:	3 часа	110 часа

1.2. Цели и задачи программы

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

ЦЕЛЬ: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Программа последовательно решает основные **ЗАДАЧИ:**

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.

Метапредметные:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- 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.

Образовательные (предметные):

- формирование устойчивого интереса к занятиям;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- овладение основами игры в баскетбол;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по баскетболу.

1.3. Содержание программы

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1. «Теоретическая подготовка» - 5 часов.

Тема	1 год обучения (часов)	Содержание
Правила техники безопасности при проведении занятий.	2 часа	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.
История рождения и развития баскетбола.	1 часа	История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России в мире.
Режим и питание спортсмена.	1 часа	Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.
Личная гигиена и закаливание организма.	1 часа	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.
Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.	-	Особенности спортивной тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая

		подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка.
Правила соревнований. Судейство соревнований.	-	Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2. «Общая физическая подготовка» - 25 часов.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества. В зависимости от года обучения школьников этот раздел неодинаково представлен в программе. В первый год обучения этому разделу следует уделять до 60% времени занятий, но уже во второй год обучения - только 50%. Постепенно, по мере овладения учащимся школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, доля общеразвивающих упражнений должна снижаться. В то же время значительно возрастает доля специальных упражнений.

3. «Специальная физическая подготовка» -46 часов.

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам. Техническая подготовка понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Техническая подготовка –23 часа. Приёмы игры.

Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперёд. Повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Ловля мяча двумя руками в движении. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Ловля мяча одной рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Ловля мяча одной рукой в прыжке. Ловля мяча одной рукой при встречном движении. Ловля мяча одной рукой при поступательном движении. Ловля мяча одной рукой при движении сбоку. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча (с отскоком). Передача двумя руками от груди (с отскоком). Передача двумя руками снизу (с отскоком). Передача двумя руками с места. Передача двумя руками в движении. Передача двумя руками в прыжке. Передача двумя руками (встречные). Передача двумя руками (поступательные). Передача двумя руками на одном уровне. Передача двумя руками (сопровождающие). Передача мяча одной рукой сверху. Передача мяча одной рукой от головы. Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком). Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком). Передача мяча одной рукой с места. Передача мяча одной рукой в движении. Передача мяча одной рукой в прыжке. Передача мяча одной рукой встречные. Передача мяча одной рукой (поступательные). Передача мяча одной рукой на одном уровне. Передача мяча одной рукой (сопровождающие). Ведение мяча с высоким отскоком. Ведение мяча с низким отскоком. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с

изменением высоты отскока. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Обводка соперника с переводом под ногой. Обводка соперника за спиной. Обводка соперника с использованием нескольких приёмов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками (дальние). Броски в корзину двумя руками (средние). Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину двумя руками (добивание). Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками с места. Броски в корзину двумя руками в движении. Броски в корзину двумя руками в прыжке. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками сверху вниз. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину одной рукой сверху. Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой сверху вниз. Броски в корзину одной рукой (добивание). Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой с места. Броски в корзину одной рукой в движении. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой (дальние). Броски в корзину одной рукой (средние). Броски в корзину одной рукой (ближние). Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой под углом к щиту. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тактическая подготовка – 22 часа.

Хорошо подготовленные игроки, владеющие современной техникой, не всегда могут победить противников. Успех в достижении победы определяется умением вести борьбу на спортивном поле, правильно используя технику и свои физические возможности. Для этого необходима тактическая подготовка, позволяющая предвидеть пути борьбы с противником и наиболее эффективное использование средств.

Тактическая подготовка предусматривает овладение тактикой *индивидуальных, групповых и командных действий*. Командные действия воплощаются в единый план, посредством системы игры. В основе её лежит определённый принцип, позволяющий организовать усилия всех игроков. Общий план решается групповыми взаимодействиями, а в каждом конкретном случае - индивидуальными действиями (отдельными игроками).

Избранная система не лишает игроков творческой активности, а направляет её, определяет характер действий в соответствии с общим планом. Успех нападения и защиты возможен только в том случае, если команда организует свои действия в соответствии с уровнем технической и физической подготовленности.

Разнообразная тактика современной игры позволяет, при соответствующей подготовке игроков, вести борьбу гибко, изменяя её формы и характер.

Тактическая подготовка включает:

- развитие способности оценивать изменяющуюся ситуацию, ориентироваться в ней и быстро применять любой технический приём или игровое действие;
- овладение вариантами взаимодействий двух и трёх игроков, характерными для тактических систем игры;
- овладение тактическими комбинациями в определённые моменты игры (начало игры с центра). Введение мяча в игру (из-за боковой и лицевой линии);
- освоение системы игры и типичных для них комбинаций;
- умение переключаться с одной системы игры на другую.
- Тактические действия делятся на командные действия **в нападении и в защите**.

Тактика нападения.

Команда, овладевшая мячом, становится нападающей. Нападение - это основная функция команды в игре. С помощью атакующих действий команда овладевает инициативой и

заставляет соперника принять выгодный ей тактический план. Главная цель нападающей команды - забросить мяч в кольцо соперников. Чтобы добиться этого за 24 сек. необходимо использовать организованные, заранее продуманные и хорошо подготовленные тактические ходы, рассчитанные на приближение мяча к щиту соперника, создание благоприятных условий для завершающей атаки, на непосредственное проведение этой атаки и обеспечение возможности борьбы за отскок.

Тактика нападения даёт возможность команде в зависимости от конкретного соперника и в различные моменты состязания выбирать и использовать наиболее целесообразные средства, способы, формы ведения планомерной атаки.

По своему характеру все действия нападения подразделяют на **индивидуальные** и **коллективные**.

Индивидуальные действия подразделяются на действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. В свою очередь действия игрока без мяча делятся на выход для получения мяча и выход для отвлечения мяча. А действия игрока с мячом - на розыгрыш мяча и атаки корзины. В соответствии с классификацией тактики **коллективные действия** подразделяются на *групповые* и *командные*.

Групповые действия включают:

- взаимодействия двух и взаимодействия трех игроков;
- взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение;
- взаимодействие трёх игроков - треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков.

Командные действия делятся на *стремительное* и *позиционное нападение*. Стремительное нападение - это система быстрого прорыва и система

- эшелонированного прорыва.
- Позиционное нападение - это система нападения через центрального (1-2-3-х) и система нападения без центрального.

Тактика защиты.

- Тактические действия в защите подразделяются на *индивидуальные, групповые и командные действия*:

Индивидуальные действия предполагают:

- своевременное переключение от нападения к защите;
- противодействия игроку без мяча, стремящемуся получить мяч, а также игроку с мячом и его попыткам передать, вести или бросить мяч в корзину;
- борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход);
- выбор места и способа единоборства защитника;
- ситуации: 1 защитник - 2 нападающих; 1 защитник - 3 нападающих, и т.д.

Групповые действия это:

- согласованные действия 2-3-4 игроков команды, в перемещениях по всей площадке или на своей стороне;
- подстраховка;
- «ловушки»;
- смена игроков;
- ситуации: 2 защитника - 3 нападающих; 3 защитника - 4 нападающих; 4 защитника - 5 нападающих;

- взаимодействие двух игроков (подстраховка, переключение, проскальзывание, групповой отбор мяча); взаимодействие трёх игроков (против тройки, против малой восьмёрки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух). Командные действия делятся на **концентрированную и рассредоточенную защиту**. **Концентрированная защита** включает:

- систему личной защиты;
- систему зонной защиты;
- систему смешанной защиты.
- **Рассредоточенная защита** включает:
- систему личного прессинга;
- систему зонного прессинга;
- систему смешанной защиты.

4. «Тестирование и контрольные испытания» - 2 часа.

Тестирование и контрольные испытания помогают следить за уровнем физической подготовленности учащихся.

Контрольные нормативы содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения занимающимися учебного материала, уровень физического развития и подготовленности занимающихся по программе «Баскетбол».

В целях успешного решения вопросов физической подготовленности всех занимающихся необходим индивидуальный подход в части требований к выполнению учебных нормативов. Здесь возможны различные варианты оценивания учащихся с учетом прироста в их двигательной и технической подготовленности.

Для проведения контрольных нормативов выделяются специальные учебные часы. На основании полученных результатов рекомендуется вносить оперативные коррективы в учебный процесс, а также решать вопрос об уровне подготовленности занимающихся.

5. Соревновательная деятельность – 10 часов.

Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований. Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

1.4. Планируемые результаты

В результате реализации программы у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании каждого года обучения уровень знаний, умений и навыков, обучающихся должен соответствовать требованиям контрольного тестирования.

По итогам обучения по программе общекультурного базового уровня обучающиеся **должны знать:**

состояние и развитие баскетбола в России;
правила техники безопасности;
правила игры;
терминологию баскетбола.

Должны уметь:

выполнять передачу, ведение, бросок мяча в корзину;
анализировать и оценивать игровую ситуацию;
обладать тактикой нападения и защиты;
судить соревнования по баскетболу.

Должны иметь навыки:

владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного броска в корзину, различных видов ведения мяча;
применять индивидуальные действия, как в нападении, так и в защите;
самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

1.	Продолжительность освоения программы	1 год 9 месяцев
2.	Начало освоения программы	02.09.2025
3.	Окончание освоения программы	22.05.2026
4.	Регламентирование образовательного процесса	1 группа – 3 раза в неделю, по 1,5 часа
5.	Выходные и праздничные дни	Суббота, воскресенье, праздничные дни, установленные Правительством РФ: 4 ноября – День народного единства; 1,2,3,4,5,6 и 8 января – Новогодние каникулы; 7 января – Рождество Христово; 23 февраля – День защитника Отечества; 8 марта - Международный женский день; 1 мая – Праздник Весны и Труда; 9 мая – День Победы
6.	Каникулы (сроки, продолжительность)	С 30.12 по 09.01 10 дней
7.	Входное обследование уровня подготовленности обучающихся	10.09.2025 – 01.11.2025
8.	Сроки промежуточной аттестации освоения программного материала обучающимися	06.05.2026 – 20.05.2026
9.	Сроки итоговой аттестации освоения программы (дата итогового занятия)	22.05.2026

2.2. Учебный план (1-й год обучения)

№ п/п	Название раздела (темы занятия)	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
Раздел 1. Теоретическая подготовка		5	
1	Правила техники безопасности при проведении занятий. Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.	2	
2	История рождения и развития баскетбола	1	
3	Режим питания спортсмена	1	
4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	1	
Раздел 2. Общая физическая подготовка		25	Учебно-тренировочная игра
5	Упражнения на развитие физических качеств: (силы).	1	
6	Упражнения на развитие физических качеств: (быстроты).	1	
7	Упражнения на развитие физических качеств: (выносливости).	1	
8	Упражнения на развитие физических качеств: (гибкости).	1	
9	Упражнения на развитие физических качеств: (ловкости).	1	
10	Эстафетный бег.	1	
11	Ускорение на 30 м	1	
12	Ускорение на 40 м	1	
13	Ускорение на 50 м	1	
14	Старт из положения с опорой на одну руку	1	
15	Бег на 60 м	1	
16	Челночный бег 3 x 10 м	1	
17	Челночный бег 5 x 5 м	1	
18	Прыжки в длину с места	1	
19	Напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа.	1	
20	Прыжки в высоту.	1	
21	Опорные прыжки.	1	
22	Прыжки в длину с разбега, через скакалку.	1	
23	Метание малого мяча из различных положений одной рукой.	1	
24	Метание малого мяча из различных положений двумя руками.	1	
25	Метание набивного мяча из различных положений одной рукой.	1	
26	Метание набивного мяча из различных положений двумя руками.	1	

27	Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений одной рукой.	1	
28	Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя руками	1	
29	Подвижные игры.	1	
Раздел 3. Техническая подготовка		46	Контрольные испытания
30	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	1	
31	Действие без мяча Техника передвижения. Стойка баскетболиста.	1	
32	Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди.	1	
33	Техника передвижения. Действие без мяча. Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Передача мяча двумя руками от груди.	1	
34	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча.	1	
35	Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1	
36	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола.	1	
37	Ведение мяча на месте. Способы ловли мяча.	1	
38	Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры.	1	
39	Действие без мяча. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	1	
40	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1	
41	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	2	
42	Техника перемещения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведения мяча.	1	
43	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста	1	
44	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1	
45	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста.	1	
46	Ведение мяча с изменением скорости	1	

	передвижения. Командные действия в нападении		
47	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	1	
48	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления.	1	
49	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1	
50	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	1	
51	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	2	
52	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
53	Совершенствование техники передачи мяча	2	
54	Бросок мяча одной рукой от плеча	2	
55	Стойка защитника с выставленной ногой вперед	2	
56	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	2	
57	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	
58	Защитные стойки. Защитные передвижения.	1	
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	1	
60	Ведение мяча с изменением высоты отскока	1	
61	Бросок мяча одной рукой сверху	1	
62	Техника овладения мячом. Техника броска мяча одной рукой от плеча	2	
63	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов	2	
64	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	2	
Раздел 3. Тактическая подготовка		22	Контрольные испытания
65	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста.	1	
66	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1	
67	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	1	

68	Круговая тренировка.	1	
69	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.		
70	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	1	
71	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	2	
72	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	2	
73	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2	
74	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	
75	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2	
76	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	2	
77	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.	2	
78	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	2	
Тестирование, контрольные испытания		2	
Участие в соревнованиях		10	
Итого		110	

Содержание учебного плана (1 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка (5 часов).

Теория: Правила техники безопасности при проведении занятий.

История рождения и развития баскетбола. Правила соревнований.

Режим и питание спортсмена.

Личная гигиена и закаливание организма.

Практика: нет.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (25 часов).

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика: Освоение навыков физической подготовки: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, Эстафетный бег. Ускорение на 30, 40, 50 м. Бег на 60 м. Старт из положения с опорой на одну руку. Челночный бег 3 x 10 м и 5 x 5 м. Прыжки в длину с места, напрыгивание на препятствие, выпрыгивания с низкого приседа. Прыжки в высоту. Опорные прыжки. Прыжки в длину с разбега, через скакалку. Метание малого мяча, набивного мяча из

различных положений одной и двумя руками. Метание набивного мяча (1 кг) из различных исходных положений двумя и одной рукой. Круговая тренировка.

Подвижные игры.

«Слушай сигнал». По сигналу свистком делать остановку в положении шага без отрыва ноги или скольжением сзади стоящей ноги. При любом звуковом или зрительном сигнале сделать прыжок толчком одной ноги вперед, поднимая разноименную руку.

«Пятнашки в парах». Учащиеся на определенном участке площадки ведут мяч правой или левой рукой, стараясь свободной рукой осалить партнера, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Прикосновение засчитывается только в том случае, если ведение мяча продолжается. То же, но группы разбиваются на команды по 3-5 человек. То же, но в одной из команд больше на 1-2 человека.

«Живая цель». Ребята делятся на 2 команды. Игроки обеих команд стоят через одного по кругу. Каждой команде дается один мяч. Внутри круга водящий — игрок одной из команд. Задача водящего — увертываться от мяча, которым его стараются запятнать игроки команды соперников, одновременно ловить мяч, направленный ему партнерами, и возвращать его снова в свою команду. Как только водящего запятнали, его место занимает игрок противоположной команды. Так в роли водящего поочередно выступают все участники. Победительницей становится команда, игроки которой, лучше увертываясь от мяча, выполнили больше передач. Способ передачи мяча заранее оговаривается в зависимости от возраста и количества участников.

3. Техническая подготовка (46 часов).

Теория: Правила игры в баскетбол. Общая характеристика спортивной тренировки. Методика судейства. Техническая подготовка юного спортсмена.

Практика: Стойки баскетболиста. Остановка прыжком. Остановка в два шага. Ловля и передача мяча с шагом и сменой мест. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и со сменой мест, в движении; передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с изменением направления. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Бросок мяча одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Сочетание пройденных элементов. Бросок по кольцу после ведения и остановки.

Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам

4. Тактическая подготовка (22 часа).

Теория: Тактическая подготовка юного спортсмена.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применять передачу, ведение, бросок.

Групповые действия: взаимодействие двух нападающих против одного защитника (2 х 1); командные действия: нападение с целью выбора свободного места.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч; командные действия: личная защита.

Контрольные игры и соревнования.

Правила соревнований, положение о соревнованиях, расписание игр, оформление хода и результатов соревнований.

Практика: Взаимодействия игроков. Групповые и командные действия в нападении и в защите. Действия одного защитника против двух нападающих. Командные действия в

нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочные игры.

5. Тестирование, контрольные испытания (2 часа).

Практика: сдача тестов.

Содержание контрольных тестов для обучающихся 10-летнего возраста.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3	Челночный бег 4x10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7
4	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	170	160	150	160	150	145
6	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	5	3	1			
8	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 11-летнего возраста.

№ п/п	Контрольные упражнения	Показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4x10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 12-летнего возраста.

№	Контрольные упражнения	Показатели	
		мальчики	девочки

п/п		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4x10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Передвижения в защитной стойке (с)		Скоростное ведение (с, попадания)		Передача мяча (с, попадания)		Дистанционные броски (%)		Штрафные броски (%)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
10,1	10,3	15,0	15,3	14,2	14,5	28	28	30	30-

Техническая подготовка баскетболистов

Высота подскока (см)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п	1,16	1,20

6. Соревновательная деятельность - (10 часов).

Теория: Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейство соревнований.

Практика. Участие и проведение спортивных соревнований, товарищеских игр.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Лекция. тренировка	1	Правила техники безопасности.	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы
2.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (сила).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
3.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения без мяча	спортзал	Контроль техники передвижения
4.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (быстрота).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
5.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения без мяча	спортзал	Контроль техники передвижения
6.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (выносливость).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
7.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения без мяча	спортзал	Контроль техники передвижения
8.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (гибкость).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
9.	Лекция.	1	История рождения и развития баскетбола. Медико-биологические исследования.	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы
10.	Учебно-тренировочная игра	2	Техника передвижения. Ведение мяча на месте.	спортзал	Контроль техники ведения мяча
11.	Тренировка	1	Освоение навыков физ. подготовки (ловкость).	спортзал	Контроль техники выполнения комплекса упражнений.
12.	Учебно-тренировочная игра	1	Тактика передачи мяча. Передача мяча в парах. Остановки). Выбор способа передачи в зависимости от расстояния	спортзал	Контроль тактической подготовки
13.	Соревнования	1	Эстафетный бег	спортплощадка	Контроль физ. подготовки
14.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения. Ведение мяча на месте и в движении.	спортзал	Контроль техники ведения мяча
15.	Тренировка	1	Ускорение на 30м	спортзал	Контроль физ. подготовки
16.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения. Бросок мяча двумя руками от груди	спортзал	Контроль техники передвижения
17.	Тренировка	1	Ускорение на 40 м.	спортзал	Контроль физ. подготовки
18.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения. Ведение мяча в движении	спортзал	Контроль техники передвижения
19.	Учебно-тренировочная игра	1	Круговая тренировка. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи»	спортзал	Контроль тактической подготовки
20.	Тренировка	1	Ускорение на 50 м.	спортзал	Контроль физ. подготовки
21.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника ведения мяча (с переводом в другую руку, с высоким и низким отскоком)	спортзал	Контроль техники ведения мяча

22.	Учебно-тренировочная игра	1	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении	спортзал	Контроль техники ведения мяча
23.	Тренировка	1	Старт из положения с опорой в одну руку	спортзал	Контроль физ. подготовки
24.	Учебно-тренировочная игра	1	Взаимодействие двух игроков и подстраховка. Совершенствование тактических действий в нападении и защите.	спортзал	Контроль тактических действий.
25.	Учебно-тренировочная игра	1	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	спортзал	Контроль технических приемов
26.	Соревнования	1	Соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
27.	Соревнования	1	Соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
28.	Тренировка	1	Бег на 60 м	спортзал	Контроль физ. подготовки
29.	Лекция.	1	Оказание 1-й мед. помощи при несчастных случаях.	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы
30.	Учебно-тренировочная игра	1	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	спортзал	Контроль тактической подготовки
31.	Тренировка	1	Челночный бег 3x10м	спортзал	Контроль физ. подготовки
32.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения по площадке. Ведение мяча с изменением направления	спортзал	Контроль технических приемов
33.	Учебно-тренировочная игра	1	Действие одного защитника против двух нападающих.	спортзал	Контроль тактической подготовки
34.	Тренировка	1	Челночный бег 5x5 м	спортзал	Контроль физ. подготовки
35.	Учебно-тренировочная игра	1	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке	спортзал	Контроль технических приемов
36.	Тренировка	1	Прыжки в длину с места.	спортзал	Контроль физ. подготовки
37.	Лекция	1	Режим питания спортсмена	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на вопросы
38.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении	спортзал	Контроль технических приемов
39.	Тренировка	1	Напрыгивание на препятствие, выпрыгивание с низкого приседа	спортзал	Контроль физ. подготовки
40.	Учебно-тренировочная игра	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке	спортзал	Контроль технических приемов
41.	Учебно-тренировочная игра	2	Действия одного защитника против двух нападающих	спортзал	Контроль тактических приемов
42.	Соревнования	1	соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
43.	Соревнования	1	соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
44.	Учебно-тренировочная игра	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	спортзал	Контроль технических приемов
45.	Тренировка	1	Опорные прыжки	спортзал	Контроль физ. подготовки
46.	Учебно-тренировочная	1	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	спортзал	Контроль технических приемов

	игра				
47.	Учебно-тренировочная игра	1	Бросок мяча одной рукой от плеча	спортзал	Контроль технических приемов
48.	Тренировка	1	Прыжки в длину с разбега, через скакалку	спортзал	Контроль физ. подготовки
49.	Учебно-тренировочная игра	1	Стойка защитника с выставленной ногой вперед	спортзал	Контроль технических приемов
50.	Учебно-тренировочная игра	1	Многократное выполнение технических и тактических действий	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
51.	Учебно-тренировочная игра	2	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	спортзал	Контроль технических приемов
52.	Тренировка	2	Метание малого мяча из различных положений одной рукой	спортзал	Контроль физ. подготовки
53.	Учебно-тренировочная игра	2	Защитные стойки. Защитные передвижения. Передвижение в защитной стойке назад, вперед и в сторону	спортзал	Контроль технических приемов
54.	Учебно-тренировочная игра	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка»	спортзал	Контроль тактических приемов
55.	Тренировка	2	Метание малого мяча из различных положений двумя руками	спортзал	Контроль физ. подготовки
56.	Учебно-тренировочная игра	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположений нападающих	спортзал	Контроль технических приемов
57.	Учебно-тренировочная игра	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Бросок мяча одной рукой сверху	спортзал	Контроль технических приемов
58.	Тренировка	1	Метание набивного мяча из различных положений одной рукой	спортзал	Контроль физ. подготовки
59.	Учебно-тренировочная игра	1	Техника овладения мячом. Техника броска мяча одной рукой от плеча	спортзал	Контроль технических приемов
60.	Учебно-тренировочная игра	1	Выбор места по отношению к нападающему с мячом	спортзал	Контроль тактических приемов
61.	Тренировка	1	Метание набивного мяча из различных положений двумя руками	спортзал	Контроль физ. подготовки
62.	Учебно-тренировочная игра	2	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов	спортзал	Контроль технических приемов
63.	Тренировка	2	Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений одной рукой	спортзал	Контроль физ. подготовки
64.	Учебно-тренировочная игра	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.	спортзал	Контроль тактических приемов
65.	Тренировка	1	Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений двумя руками	спортзал	Контроль физ. подготовки
66.	Учебно-тренировочная игра	1	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	спортзал	Контроль технических приемов
67.	Учебно-тренировочная игра	1	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.	спортзал	Контроль тактических приемов
68.	Лекция	1	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма	Каб. 219	Фронтальный контроль. Устные ответы на

					вопросы
69.	Учебно-тренировочная игра	1	Многократное выполнение изученных технических и тактических действий.	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
70.	Подвижные игры	1	Подвижные игры «Слушай сигнал», «Живая цель»	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
71.	Соревнования	2	Соревнования	спортзал	Контроль технических и тактических приемов
72.	Тестирование	2	Подведение итогов года	спортзал	Контрольные испытания
110					

2.3. Условия реализации программы

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

Материально-технического обеспечение:

1. спортивный зал для занятий баскетболом;
2. оборудование и спортивный инвентарь:

№	Наименование	Кол-во
1.	Баскетбольные стойки	2 штуки
2.	Баскетбольные щиты	6 штуки
3.	Мяч баскетбольный № 5.	15 штуки
4.	Гимнастическая стенка.	6 пролётов
5.	Рулетка.	1 штука
6.	Секундомер.	1 штука
7.	Гимнастические скамейки	4 штуки
8.	Скакалки	15 штук
9.	Мяч баскетбольный № 7	10 штуки
10.	Стойки конусы	8 штуки

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:

Педагог дополнительного образования, осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе баскетбола обязан знать (*Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»*):

- приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации;
- законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность;
- конвенцию о правах ребенка;
- возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену;
- специфику развития интересов и потребностей обучающихся;
- методику поиска и поддержки одаренных детей;
- содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности;
- методы развития и повышения мастерства обучающихся;
- современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода;

- методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе;
- технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения;
- технологии педагогической диагностики;
- основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием;
- правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации;
- правила по охране труда и пожарной безопасности.

2.4. Формы аттестации

Основной целью аттестации является выявление исходного и итогового уровня развития практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

- анализ полноты реализации образовательной программы секции баскетбола;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Виды аттестации: текущая, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль проводится в течение учебного года: это участие в школьных, районных, городских соревнованиях.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: сдача нормативных требований по физической подготовке.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе «Баскетбол», в форме оценки роста результатов нормативных требований по физической подготовке.

Форма проведения итоговой аттестации-контрольные испытания.

2.5. Оценочные материалы

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний:

- 1). высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;
- 2). средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;
- 3). низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Проведение промежуточной аттестации осуществляется самим педагогом дополнительного образования и заносится в протокол по каждой учебной группе (объединению).

Параметры проведения итоговой аттестации:

- 1) уровень умений и навыков обучающихся (высокий, средний, низкий);

- 2) количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);
- 3) совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);
- 4) перечень основных причин невыполнения детьми образовательной программы;
- 5) перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
- 6) рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стенку на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передача мяча в стенку на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Нормативы общефизической подготовки. (1 год обучения)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6,2	4,9	4,10
4	180	6,5	5,2	4,20
3	170	6,7	5,4	4,30

Нормативы общефизической подготовки. (2-й год обучения)

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5,7	4,5	3,50
4	210	6,0	4,7	4,00
3	200	6,2	5,0	4,20

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч.

2.6. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи.

Программа основана на педагогических технологиях *индивидуализации, игрового и группового* обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разно уровненом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач

группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

2.7. Список литературы

Для учителя

1. Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г. № 19993. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10.
2. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон Российской Федерации от 25 декабря 2012 г. N 257-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329 - ФЗ от 4 декабря 2007 г.
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
6. Письмо Минобрнауки России от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных программ».
7. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
8. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г. комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010 г.

Для обучающихся и их родителей

1. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ * Астрель 2007 г.
2. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013 г.