

Управление образования администрации
Рыбинского муниципального округа

Муниципальное общеобразовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ДО «Центр
дополнительного образования детей»
И.А. Соловьёва
01 октября 2025 г.



Принята педагогическим советом
протокол № 1
от «01 » октября 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст детей: 8 - 17 лет
Срок реализации: 1 год

Сенников Алексей Аркадьевич,
педагог дополнительного образования

Рыбинский муниципальный округ
2025 год

Содержание

Комплекс основных характеристик программы

| | |
|---|----|
| 1. 1.Пояснительная записка..... | 2 |
| 1.2.Цели и задачи..... | 5 |
| 1.3. Учебный план 1 года обучения..... | 6 |
| 1.4.Содержание программы 1 года обучения..... | 7 |
| 1.5. Учебный план 2 года обучения | 10 |
| 1.6. Содержание 2 года обучения | 10 |

Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|--|----|
| 2.1.Материально-техническое обеспечение..... | 13 |
| 2.3.Методическое обеспечение..... | 14 |
| 2. Контрольно-измерительные материалы..... | 17 |
| 3. Воспитательный компонент программы..... | 21 |
| 4. Список используемой литературы..... | 25 |
| 5. Приложение..... | 38 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» (Далее - программа) разработана на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012N 273-ФЗ
- «Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642; ред. от 26.04.2018).
- «Концепция развития дополнительного образования детей» до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р)
- «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года» (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р).
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (Утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам; протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
- Постановление правительства №527-п 17.07.2018 «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области».
- Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 №47-нп «Правила персонифицированного финансирования ДОД».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Министерства Просвещения РФ от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования»

Актуальность программы

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
- динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию.
- постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Педагогическая целесообразность: в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных

особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки входят составной частью в игровые действия и отдельно не рассматриваются.

Новизна данной образовательной программы - заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно, мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения.

Адресат программы

Данная программа составлена для обучающихся 8-17 лет, занимающихся в системе дополнительного образования. Ее основным направлением является комплексный подход к получению обучающимися знаний, навыков и умений в процессе занятий в творческом объединении. Наполняемость групп от 13 до 25 человек

Объем и срок реализации программы:

Сроки реализации программы - 2 года.

1-й год обучения – 144 часа;

2-й год обучения – 72 часа.

Всего 144 часа.

Формы и режим занятий: занятия групповые, индивидуальные, сочетание индивидуальных с групповыми, проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность академического часа – 45 минут. Обучение очное.

2. Цели и задачи.

Цель: обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья учащихся, воспитание гармоничной, социально- активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Основные задачи обучения.

1-ый год

Образовательные

- Познакомить с основными теоретическими сведениями по игре в баскетбол.
- Дать понятия об укреплении здоровья и закаливании организма.
- Ознакомить с основными приемами техники и тактическими действиями игры в баскетбол.
- Познакомить с историей развития баскетбола и достижениями спортсменов баскетболистов.
- Дать понятие об основных требованиях к занятиям баскетболом.

Развивающие

- Развивать стойкий интерес к занятиям.
- Развивать гибкость, быстроту, ловкость.
- Развивать навыки соревновательной деятельности.

Воспитательные

- Формирование дружеских отношений внутри детского коллектива.
- Формирование потребности к занятиям спортом и здоровому образу жизни

2-ой год

Образовательные

- Продолжить знакомить обучающихся с теоретическими сведениями

по игре в баскетбол.

- Знакомить обучающимися с современными способами закаливания организма.
- Углублять знания по приёмам техники и тактики игры в баскетбол.

Развивающие

- Продолжить развитие навыков владения мячом.
- Развивать индивидуальные и групповые тактические действия.
- Развивать навыки соревновательной и судейской деятельности.

Воспитательные

- Способствовать формированию у детей коммуникативных навыков.
- Воспитывать социально-активную личность.

3. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

| № п/ п | Раздел и тема. | Всего часо в | Количество часов | | Формы контроля |
|--------------|--|--------------------|------------------|----------|------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по Т/Б. | 2 | 2 | 0 | Предварительный |
| 2 | Основы знаний | 8 | 4 | 4 | Оперативный |
| 3 | Передача мяча. | 20 | 4 | 16 | Текущий, коррекционный |
| 4 | Ведение мяча. | 20 | 4 | 16 | Текущий, коррекционный |
| 5 | Броски. | 20 | 4 | 16 | Текущий, коррекционный |
| 6 | Игра в нападении. | 20 | 4 | 16 | Текущий, коррекционный |
| 7 | Игра в защите | 24 | 2 | 22 | Текущий, коррекционный |
| 8 | Игровая деятельность. | 26 | 4 | 22 | Текущий, коррекционный |
| 9. | Участие в соревнованиях | 3 | 0 | 3 | Констатирующий |
| 10. | Итоговое занятие | 1 | 1 | | Констатирующий |

| | | | | |
|---------------|------------|-----------|------------|--|
| Итого: | 144 | 29 | 115 | |
|---------------|------------|-----------|------------|--|

Содержание учебного плана 1 года обучения

1) Вводное занятие

Теория: История возникновения и развития баскетбола.

Современное состояние баскетбола. Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

2) Основы знаний

Теория:

а) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

б) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судей.

3) Передача

мяча

Практика:

а) передача одной рукой от плеча;

б) двумя руками от груди;

в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

г) передача на месте и в движении;

д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

ж) ситуационная техника передач.

4) Ведение мяча

Практика:

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

5) Броски

Практика:

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11-13 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4- 5,5 м (12-14 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4- 5,5 м (14-17 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

6) Игра в нападении

Практика:

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине;

передача

и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

7) Игра в защите

Практика:

а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

б) противодействие заслонам;

в) создание ситуации оправданного риска при попытке

перехватить мяч; г) индивидуальные защитные действия:

держания нападающего с мячом в позиции игрока задней

линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска,

держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

д) защита в численном меньшинстве.

8) Игровая деятельность

Практика:

а) применение полученных знаний в игре;

б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

9) Итоговое занятие

Подведение итогов за год. Анализ работы. Награждение

отличившихся детей.

По итогам 1 года обучения обучающиеся будут знать:

- основные теоретические сведения по игре в баскетбол;
- способы укрепления здоровья и закаливание организма;
- основные приёмы техники и тактические действия игры в баскетбол;
- историю развития баскетбола и достижения спортсменов баскетболистов;

-основные требования к занятиям

баскетболом. Будут уметь:

- стойкий интерес к занятиям;
- будут обладать гибкостью, быстротой и ловкостью;
- владеть навыками соревновательной деятельности.

У обучающихся сформируются дружеские отношения внутри детского коллектива, уважительное отношение к спортсменам и спорту.

Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Тема | Всего часов | Количество часов | |
|-------|---|-------------|------------------|-----------|
| | | | Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая физическая подготовка | 12 | 2 | 10 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 14 | 2 | 12 |
| 4. | Техническая подготовка | 30 | 6 | 24 |
| 5. | Тактическая подготовка | 10 | 2 | 8 |
| 6. | Правила игры | 3 | 1 | 2 |
| 7. | Итоговое занятие, тестирование | 2 | 1 | 1 |
| | Итого: | 72 | 15 | 57 |

Содержание учебного плана 2-года обучения

История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

1) **Общая физическая подготовка**

Теория

Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним. Сведения об использовании естественных факторов природы и

закаливание организма.

Практика:

Общеразвивающие упражнения *для рук и плечевого пояса*. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, во время ходьбы и бега.

Спортивные и подвижные игры

2) Специальная физическая подготовка

Теория

Самоконтроль, предупреждение травматизма.

Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика: Связочный аппарат.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений. Упражнения, направленные на развитие силы.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, во время ходьбы и бега.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя.

Упражнения для развития прыгучести.

Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости

Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

3) Техническая подготовка

Теория

Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетбол.

Стойки и перемещения.

4) Тактическая подготовка

Теория

Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

5) Правила игры

Теория

Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Практика:

Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

Итоговое занятие

Анализ работы за год и за весь курс. Подведение итогов за год и за весь курс. Награждение отличившихся детей.

По итогам 2 года обучения обучающиеся будут знать:

- Правила поведения в спортивном зале, на соревнованиях и иных массовых мероприятиях;
- Правила поведения в чрезвычайных ситуациях;
- Способы воспитания и развития двигательных качеств;
- Основные техники и тактические движения при занятиях в

баскетбол.

Будут уметь

- В совершенстве владеть мячом;
- Выполнять индивидуальные и групповые тактические действия;
- Осуществлять соревновательную и судейскую деятельность.
- У детей разовьются коммуникативные навыки и будет развита социально-активная личность.

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| 1 год | Сентябрь 2024 | Май 2025 | 36 | 144 | 1 раз в неделю по 2 часа |
| 2 год | Сентябрь 2025 | Май 2026 | 36 | 72 | 1 раз в неделю по 2 часа |

2.1. Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 15 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 15 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».гантели, мешочки с песком, палки.

2.2. Методическое обеспечение программы.

1-ый год обучения

| | Раздел или тема программы | Формы занятий | Формы и методы учебно - воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|---|--|----------------------------------|---|--|--|
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | Теоретическое | Словесный Объяснительно-иллюстративный, фронтальный | Наглядные пособия | Опрос |
| 2 | Передача мяча | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов. |
| 3 | Ведение мяча. | Объяснение, Практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы. | Баскетбольные мячи | Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг |

| | | | | | |
|----|----------------------|--|---|---|---|
| 4. | Броски. | Объяснение, Демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала. | Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Баскетбольные мячи, | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |
| 5. | Игра в нападение. | Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях | Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Просмотр и последующее обсуждение соревнований. | Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях |
| 6. | Игра в защите | Лекция, беседа, посещение соревнований. | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов. Наблюдение за соревнованиями | Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы | Опрос учащихся, тестирование. |
| 7 | Игровая деятельность | Соревнования (школьные, районные), Товарищеские встречи. | Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований. | Баскетбольные мячи | Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов. |

2-ой год обучения

| № | Раздел или тема программы | Формы занятий | Приемы и методы организации учебно - воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Формы подведения итогов |
|----|---|---|--|--|---|
| | Вводное занятие. Инструктаж По технике безопасности | Теоретическое | Словесный Объяснительно-Иллюстративный, фронтальный | Наглядные пособия | Опрос |
| 1. | Общая физическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, Метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы. | Баскетбольные мячи Скакалки Футбольные мячи | Контрольные тесты и упражнения. Сдача контрольных нормативов. |
| 2. | Специальная физическая подготовка | Объяснение, практическое занятие | Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный , игровой методы. | Баскетбольные мячи Набивные мячи Футбольные мячи | Контрольные тесты и упражнения Мониторинг |
| 3. | Техническая подготовка | Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие | Повторный, дифференцированный , игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений. | Баскетбольные мячи, видео материал. | Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты. |

| | | | | | |
|----|------------------------|--|---|---|---|
| 4. | Тактическая подготовка | Лекции , беседа, тренировка экскурсии, участие в соревнованиях | Групповой , повторный , игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Просмотр и последующее обсуждение соревнований | Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы | Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях |
| 5. | Правила игры | Лекция , беседа. | Рассказ, просмотр аудио и видео материалов Наблюдение за соревнованиями. | Баскетбольные мячи, аудио и видео материалы | Опрос учащихся, тестирование , посещение соревнований |

2.3. Контрольно-измерительные материалы и формы аттестации.

Два раза в год в объединении проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации программы.

Основной формой подведения итогов реализации программы является прохождение специализированных тестов. Во время зачёта каждый учащийся демонстрирует свои физические качества.

Учащиеся, успешно освоившие программу участвуют в соревнованиях

различного уровня.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

| № | Тесты | Результат | | | | | |
|---|---|-----------|-----|---------|------|--------|------|
| | | Высокий | | Средний | | Низкий | |
| | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с введением мяча (сек) | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток) | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30сек (количество раз) | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

Контрольные испытания по общей физической подготовке (ОФП) и специальной

физической подготовке (СФП) для обучающихся по программе «Баскетбол».

Формы проверки результативности образовательного процесса: зачёт на знание теоретических вопросов; прохождение специализированных тестов.

Оценивание общефизической подготовки

Бег 30 м 6 х 5 м.

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 испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.

Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

**Физическое развитие и физическая
подготовленность**

| № | Содержание требований (виды испытаний) | Количественный показатель |
|---|---|---------------------------|
| 1 | Бег 30 м с высокого старта (с) | |
| 2 | Бег 30 м (6 x 5) (с) | |
| 3 | Бег 92 м с изменением направления (с) | |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | |
| 5 | Прыжок вверх с места толчком двух ног (см) | |
| 6 | Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см) | |
| 7 | Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м): сидя стоя в прыжке с места | |

Формы организации деятельности учащегося на занятии – групповая, индивидуальная, сочетание индивидуальной с групповыми. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол.

В практической части углубленно изучаются технические приемы и тактические комбинации.

Оценочные и методические материалы

- методические материалы

Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы. Энциклопедия баскетбольных упражнений.

- наглядные средства обучения

Плакаты с техникой движений баскетболиста, судейские жесты, тесты по баскетболу

- разработка конкретных мероприятий

Правила соревнований, положения о районных и городских баскетбольных мероприятиях(соревнования, смотры, конкурсы)

- материалы из опыта работы

Фото отчеты и результаты баскетбольных соревнований, видеоотчеты о баскетбольных соревнованиях

- диагностические материалы

Тесты по медицине, результаты соревнований, результаты входного, промежуточного, текущего, оперативного контроля, диагностические материалы методической службы и психолога.

Карта учёта результатов обучения по образовательной

программе: БАСКЕТБОЛ, год обучения: 2024 -2025

| | ФИО ребёнка | Теоретическая подготовка | | Практическая подготовка | |
|---|-------------|--------------------------|---------|-------------------------|---------|
| | | 1 полугодие | | 2 полугодие | |
| | | хорошо | отлично | хорошо | отлично |
| 1 | | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |

| | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|
| 8 | | | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | | | | | |
| 11 | | | | | |
| 12 | | | | | |
| 13 | | | | | |
| 14 | | | | | |
| 15 | | | | | |

2.4. Воспитательный компонент программы.

Воспитание является важным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенной» в содержание учебного процесса и может меняться в зависимости от возраста обучающихся, уровня программы, тематики занятий, этапа обучения.

На вводном занятии очень важно напомнить (познакомить) учащимся правила взаимодействия с педагогом и друг с другом, познакомить учащихся с историей и традициями детского коллектива и Центра. Также важно повторить правила поведения и техники безопасности в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях. Вопросы техники безопасности, правила этикета обсуждаются на всех этапах организации образовательного процесса, что позволяет воспитывать у детей коммуникативную культуру, самодисциплину, бережное отношение к своему здоровью, внимательное отношение к окружающим, взаимоуважение.

В процессе обучения педагог особое внимание обращает на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе, работоспособности, аккуратности. Изучение теории художественных дисциплин позволяет стимулировать у учащихся познавательный интерес, воспитывать самодисциплину, работоспособность, аккуратность.

В процессе практических занятий у учащихся воспитывается

самодисциплина, самоконтроль, культура поведения.

В процессе работы с учащимися используются следующие методы и приёмы воспитания: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, личный пример педагога, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Воспитательная составляющая дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности: *формирование физически здорового растущего человека; формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.*

Воспитательный потенциал дополнительной общеобразовательной программы физкультурно-спортивной направленности обусловлен возможностями реализации естественной двигательной активности, освоением новых двигательных действий, развитием волевых качеств, установлением новых межличностных контактов. Несомненно, на формирование личности ребёнка влияет повышенный эмоциональный фон, вызванный яркими, глубокими позитивными и негативными эмоциями в случае успеха или неудачи. Для возникновения мотивов саморазвития большое значение имеет преодоление барьеров объективного и субъективного характера.

Занятие физкультурой и спортом в кружках и секциях отличается тесным взаимодействием педагога с ребёнком, при котором устанавливаются доверительные отношения.

При этом решаются следующие воспитательные задачи: самопознание собственного спортивного потенциала; взаимной ответственности и ответственной зависимости; личной организованности; мотивации здорового образа жизни; готовности отстаивать интересы своего коллектива в соревнованиях различного уровня; направленности на результат и победу в спортивных соревнованиях.

Календарный план воспитательной работы.

| № п/п | Название мероприятия | Дата проведения |
|-------|---|-----------------------------|
| 1 | Инструктажи о правилах поведения в технике безопасности | Согласно графику |
| 2 | Участие в мероприятиях разного уровня (муниципальных, региональных, Всероссийских и т.д.) | Согласно плану мероприятий |
| 3 | Участие в мероприятиях, посвященных календарным праздникам (День учителя, День матери, Новый год, 23 февраля, 8 марта, 9 мая и т.д.) | Согласно календарному плану |
| 4 | Участие в общих воспитательных мероприятиях Центра (акциях, проектах и т.д.) | Согласно календарному плану |
| 5 | Проведение в творческом объединении воспитательных мероприятий (Новогодние мероприятия, празднование Масленицы, 8 марта, 23 февраля, поздравления обучающихся с днём рождения и т.д.) | Согласно календарному плану |
| 6 | Организация соревнований для обучающихся | В течение года |

3. Список используемой литературы.

Для педагога.

1. Портных Ю.И. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно- методическое пособие. /Ю.И.Портных., Б.Е. Лосин.-С-П.б. :ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008.-62 с.
2. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов.3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – С-П.б.: Олимп, 2007. - 134 с.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения/ Д.И. Нестеровский.-М.:Академия, 2008 .-75 с.
6. Билл Гатмен и Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста/Билл Гатмен.,Том Финнеган.- М.: АСТ * Астрель 2007.-307с.
8. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР/. -М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
9. Орлан И.В. Баскетбол: Основы обучения/ФГОУ ВПО ВГАФК,Волгоград,2011.-42с.
10. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
11. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
12. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
13. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне(баскетбол). - М., РФБ,2005.
14. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно- тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
15. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и

упражнения. М. АСТ. Астрель.2006. 216 с.

16. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.

17. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.

18. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.

19. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

20. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК,2009.

21. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П.2000. 58

Для детей

4. Билл Гатмен. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен.-М.: АСТ: Астрель,2006. - 211 с., ил.

7. Сортел,Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков/ НСортел.- М.: АСТАстрель, 2005.-64 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110

упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.

4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь,2005 – 56 с.

5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против

- личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
 8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
 9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
 10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги б. www.vtb-league.com
Вэб-сайт лиги ВТБ
7. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги

4. Приложение.

Приложение 1

Вопросы для определения теоретической подготовленности учащихся по правилам соревнований.

Площадка и её разметка.

Какую форму

имеет

площадка?

Какие требования предъявляются к

площадке? Как называются линии,

ограничивающие площадку? Что такое

средняя линия?

Что такое линии нападения?

Для чего нужна

линия

нападения? Что

такое площадь

нападения?

Какова ширина линий разметки?

Входит ли ширина линий в размер площадки?

Мяч.

Каким должен быть мяч для игры?

Кто решает вопрос о пригодности мяча?

Правила и обязанности игроков.

Что должны знать участники соревнований?

Имеет ли право игрок обращаться непосредственно к судье во время соревнований?

В чём заключается основное различие между предупреждением и

персональным замечанием? Может ли судья сделать

персональное замечание игроку, не получившему до этого

предупреждение?

В каких случаях применяется удаление игрока?

Разрешается ли включать в состав команды игрока, не имеющего разрешения врача о допуске к соревнованиям?

Возраст игроков.

На какие возрастные группы делятся участники соревнований?

Костюм игроков.

Каким должен быть

костюм

игрока?

Разрешается ли игрокам выступать без обуви? Разрешается ли игрокам выступать в головных уборах?

Какие предметы должны быть исключены из костюма игрока? В какой форме должны выступать команды?

Разрешается ли игрокам выступать в тренировочных костюмах?

Должна ли спортивная форма одной команды отличаться по цвету от спортивной формы другой команды?

Разрешается ли игроку изменять свой личный номер во время соревнования? В каком порядке присваиваются номера основным и запасным игрокам каждой команды? Какой отличительный знак должен иметь капитан команды?

Состав команды и расстановка игроков.

Каково число игроков в команде?

Какие игроки считаются основными и какие запасными?

Разрешается ли изменять состав основных и запасных игроков в следующей партии? Разрешается ли допускать к соревнованиям игроков, не занесённых в протокол до начала соревнований?

Существует ли обязательная расстановка игроков?

Счёт и результат игры.

Когда соревнование считается законченным?

Как засчитать встречу, если команда не явилась на соревнование?

Подача и смена мест.

Что такое подача?

Как производится подача? Когда подача считается произведённой?

Ограничивается ли время на подачу?

Приём и передача мяча.

Каким способом можно ударять по мячу?

В каких случаях передача считается не правильной?

Разрешается ли игроку ударять по мячу головой или касаться мяча телом?

Игра от сетки.

Считается ли ошибкой, если мяч коснётся сетки?

Как рассматривается касание мячом ограничительных лент на сетке? Считается ли ошибкой, если игрок прикоснётся к сетке?

Выход мяча из игры.

Когда мяч выходит из игры?

Замены игроков.

Разрешается ли замена игрока в процесссоревнования? Когда может быть произведена замена игрока?

Даётся ли команде время на замену игрока?

Какое место должен занять запасной игрок входящий в игру?

Перерывы.

Когда команда может потребовать перерыв для отдыха?

Приложени

е 2

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

| возраст | пол | Оценка высоты прыжка | | |
|---------|-----|----------------------|----------------|------------------------|
| | | средний | Выше среднего | высокий |
| 12 лет | ДМ | 24-28 25-30 | 29-33 31-35 | 34 и выше 36 и выше |
| 13 лет | ДМ | 25-30 28-33 | 31-35 34-38 | 36 и выше 39 и выше |
| 14 лет | ДМ | 25-31 31-36 | 32-37 37-41 | 38 и выше 42 и выше |
| 15 лет | ДМ | 31-36 37-41 | 38-40 42-44 | 41 и выше 44 и выше |
| 16 лет | ДМ | 37-40 42-44 | 41-43 45-47 | 44 и выше 48 и выше |
| 17 лет | ДМ | 41-44 45-46 | 45-46 47-50 | 47 и выше 51 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м(сек)

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

**Контрольные нормативы в беге 3*10 м. с
ведением мяча(сек.)**

| возраст | девочки и | | | мальчики и | | |
|---------|--------------|----------------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|
| | высокий | Выше среднег о | средни й | высокий | Выше среднег о | средни й |
| 15 лет | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 8.3 | 8.5 | 8.8 |
| 16 лет | 8.5 | 8.7 | 9.0 | 8.1 | 8.4 | 8.7 |
| 17лет | 8.4 | 8.6 | 9.0 | 8.0 | 8.3 | 8.6 |

Передачи и броски мяча

| № п/п | Контрольные упражнения | Год обучения | |
|-------|--|--------------|-------|
| | | 1 год | 2 год |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 |