УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 ГОРОДА БЕЛОРЕЧЕНСКА МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БЕЛОРЕЧЕНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1
Овчарова _____Л.М. Овчарова
Приказ от 31.08.2026 № 109

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «БАСКЕТБОЛ. ПЕРВЫЕ ШАГИ»

Уровень программы: *ознакомительный*

Срок реализации программы: *68 часов*

Возрастная категория: *от* 6 *до 17лет*

Состав группы: *до 30 человек*

Вид программы: *модифицированная*

Условие реализации программы: *на бюджетной основе*

ID-номер Программы в Навигаторе: *88316*

Автор-составитель:
Колесникова Елена Дмитриевна,
тренер-преподаватель

г. Белореченск, 2026 год

Содержание

№ раздела и тем	Раздел, тема	Страница
1	Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативно-правовая база Программы	5
1.3.	Направленность Программы	7
1.4.	Актуальность Программы	7
1.5.	Новизна Программы	9
1.6.	Отличительная особенность Программы	10
1.7.	Педагогическая целесообразность Программы	10
1.8.	Адресат Программы, уровень, объем и сроки Программы	13
1.9.	Формы обучения и режим занятий	14
1.10	Особенности организации учебно-тренировочного процесса	15
1.11	Цель и задачи Программы	18
1.12	Учебный план Программы и его содержание	20
1.13	Планируемые результаты	29
2	Комплекс организационно-педагогических условий	31
2.1.	Календарный учебный график	31
2.2.	Условия реализации Программы	34
2.3.	Формы аттестации и оценочные материалы Программы	35
2.4.	Методическое обеспечение Программы	37
3	Воспитание	42
3.1.	Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания	42
3.2.	Формы и методы воспитания	43
3.3.	Условия воспитания, анализ результатов	44
3.4.	Календарный план воспитательной работы	45
	Список литературы	46
	Приложение	48

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа - это комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно педагогических условий, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Баскетбол. Первые шаги» ознакомительного уровня (далее – Программа) реализуется в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа №1 города Белореченска муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее – МБУ ДО СШ 1) в объеме 68 часов.

В Программе представлена модель построения учебно-тренировочного процесса, направленного на привлечение к систематическим занятиям оздоровительными физическими упражнениями учащихся, ознакомление учащихся с баскетболом и с основами техники игры в баскетбол.

Программа ознакомительного уровня предваряет освоение базового уровня по конкретному избранному виду спорта – баскетбол.

Реализация Программы создаёт условия для постепенной адаптации учащихся к здоровому образу жизни и направлена на приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Это означает, что, придя в МБУ ДО СШ 1, ребенок не сразу станет постигать основы и тонкости игры в баскетбол. Достаточное время учащиеся занимаются различными подвижными играми, эстафетами и соревнованиями. Такие занятия проводятся в непринужденной игровой обстановке под постоянным контролем тренера-преподавателя. При этом тренер-преподаватель самым

тщательным образом приглядывается к учащимся, чтобы изучить их физиологические особенности, координацию движений, состояние психики и способности мышления. Анализируя их способности, тренер-преподаватель определяет обладает ли учащийся определенными физическими и техническими качествами и можно ли из данного учащегося будет в будущем вырастить выдающегося спортсмена или учащийся будет в дальнейшем просто вести здоровый образ жизни и заниматься физической культурой.

Программа реализуется в рамках оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в муниципальном образовании Белореченский район в соответствии с социальным сертификатом учащихся».

Программа направлена на социально-экономическое развитие муниципального образования Белореченский муниципальный район Краснодарского края (далее – МО БМР КК), так как в соответствии с Проектом стратегии социально-экономического развития муниципального образования Белореченский район до 2030 года Программа:

создает условия, обеспечивающие возможность детям систематически заниматься физической культурой и спортом;

пропагандирует физическую культуру, спорт и здоровый образ жизни;

способствует развитию детского спорта на территориях сельских поселений МО БМР КК;

создает в системе дополнительного образования равные возможности для получения качественного образования;

создает в системе дополнительного образования позитивную социализацию детей.

Программой предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями. Тем самым обеспечивается доступность ее реализации для различных категорий учащихся, в том числе для одаренных (мотивированных) детей, детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации через индивидуальный образовательный маршрут

(далее - ИОМ) для конкретного учащегося. ИОМ предполагает более гибкий и персонализированный подход к обучению, и может включать в себя изменение содержания, методов и средств обучения, а также сроков реализации.

1.2. Нормативно-правовая база Программы

Нормативно-правовой базой Программы являются:

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ;

Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

Постановление правительства Российской Федерации от 11.11 2023 г. № 1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 02.06.2026 г. № 19 «СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 28.01.2021г. №2 «Об утверждении санитарных правили норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерство просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»;

Письмо Министерства просвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Письмо Минобрнауки Краснодарского края от 18.12.2015 г.№ 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Положение о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1;

Устав и другие локальные нормативные акты МБУ ДО СШ 1.

1.3. Направленность Программы

Направленность Программы - физкультурно-спортивная, так как образовательная деятельность по Программе направлена на привлечение учащихся, в том числе детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, к занятиям оздоровительными, физическими упражнениями и проведение учебно-тренировочных занятий для достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимыми для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

Физические упражнения и иные средства и меры Программы обеспечивают оздоровительный эффект и оптимизацию текущего состояния здоровья учащихся.

1.4. Актуальность Программы

Актуальность Программы заключается в том, что Программа решает задачи Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года:

- «обеспечение прав детей на физическое развитие и физическое воспитание, формирование и укрепление их здоровья, личностное самоопределение и самореализацию посредством создания подрастающему поколению доступных условий для занятий спортом;

- расширение возможностей для удовлетворения интересов детей и их семей в сфере детско-юношеского спорта, создание у них мотивации к ведению здорового образа жизни»[1].

Также актуальность Программы заключается в её соответствии государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества, ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей и родителей и обусловлена:

- необходимостью создания спортивно-оздоровительных групп с целью максимального охвата учащихся желающих заниматься физической культурой и спортом;

- решением приоритетных задач формирования в сознании учащихся ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству;

- отбором способных учащихся, и подготовкой их к дальнейшему обучению по общеразвивающим программам базового уровня;

- необходимостью профилактики асоциального поведения;

- созданием условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, укреплении психического и физического здоровья детей.

Кроме того, обучение по данной Программе в современном гиподинамическом мире является актуальным, так как способствует активной физической занятости учащихся в свободное время, укреплению их здоровья, что отвечает запросам не только самих учащихся, но и их родителей.

Таким образом, Программа способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности. Данная задача решается тренером-преподавателем совместно с учащимися, родителями и всем

[1] Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р;

коллективом МБУ ДО СШ 1. Что еще раз подтверждает актуальность Программы.

1.5. Новизна Программы

Новизна программы заключается в её доступности, ориентации на широкий охват учащихся с разным уровнем подготовки, на физкультурно-оздоровительную и рекреационную деятельность и социализацию учащихся.

Доступность Программы предполагает учёт специфики дополнительного образования и охват большего числа желающих заниматься физической культурой и спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность познакомиться с баскетболом с «нуля» тем учащимся, которые еще не начинали проходить раздел «Баскетбол» в школе.

Ориентация Программы на физкультурно-оздоровительную и рекреационную деятельность предполагает применение таких элементов физической активности, которые направленны на отдых, восстановление сил (рекреацию) и улучшение настроения учащихся, так как с каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале весёлыми, разнообразными подвижными и спортивными играми.

Социализация учащихся обеспечивается путем применения в Программе командного взаимодействия, которое является ключевым инструментом для совместной деятельности, в ходе которой учащиеся учатся сотрудничать, договариваться, корректно возражать и аргументировать свою позицию, находить компромиссы, развивать навыки работы в коллективе.

1.6. Отличительная особенность Программы

Отличительная особенность данной Программы от уже существующих образовательных программ в том, что в процессе её реализации не проводится специальный отбор и не учитываются физиологические возможности учащихся (рост, вес), что позволяет посещать занятия любому ребенку, не взирая на его антропометрические данные при отсутствии медицинских противопоказаний.

В условиях спортивного зала достигается высокая двигательная активность учащихся, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических тренировочных занятий по большей мере в игровой форме, а также участие в различных состязаниях и соревнованиях.

1.7. Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что она комплексно решает задачи физического, нравственного и социального развития учащихся, одновременно формируя устойчивый интерес к здоровому образу жизни и систематическим занятиям спортом.

Педагогическая целесообразность состоит в том, что в основе Программы лежит идея формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом, укрепления здоровья и организации занятости учащихся, с целью изолирования их от негативного влияния улицы.

В соответствии с методическими рекомендациями Министерства просвещения Российской Федерации в Программе отражены принципы обновления содержания:

- «использование в реализации дополнительных общеразвивающих программ современных методов и форматов обучения, направленных на развитие метапредметных навыков, навыков проектной, учебно-исследовательской деятельности, взаимодействия между обучающимися посредством равного обмена знаниями, умениями и навыками, при которой образовательный процесс выстраивается без активного участия в нем педагога (взаимное обучение);

- обеспечение выравнивания доступности дополнительного образования для различных категорий детей в соответствии с их образовательными потребностями и возможностями».[2]

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что тренером-преподавателем в процессе реализации Программы используются различные приёмы, формы, средства и методы образовательной деятельности в соответствии с целями и задачами дополнительного образования. К методам, используемым в процессе реализации Программы относят:

- методы приобретения знаний, формирования умений и навыков, применения знаний, творческой деятельности, закрепления и проверки знаний, умений и навыков, методы самостоятельной работы;
- словесные (лекция, беседа), наглядные (работа с иллюстрациями и схемами, просмотр видеороликов) и практические (игры);
- информационно-рецептивный метод (тренер-преподаватель передаёт информацию учащимся), репродуктивный (учащийся выполняет действия по примеру тренера-преподавателя), метод проблемного изложения

[2]Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях»

(тренер-преподаватель формулирует проблему и показывает шаги для её решения);

- методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (методы вовлечения и формирования познавательного интереса, а также методы поощрения и порицания — для развития ответственности за результат обучения).
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности (наблюдение, выполнение упражнений).

Программа позволяет планомерно работать с учащимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Программой предусмотрены следующие виды физических упражнений (бег, акробатические и гимнастические упражнения, спортивные и специально-адаптированные игры, современные двигательные техники и др.).

Тренер-преподаватель в рамках реализации педагогической целесообразности Программы решает проблему занятости свободного времени учащихся, пробуждение и поддержание их интереса к занятиям по общей физической подготовке. В процессе освоения Программы тренер-преподаватель формирует у учащихся потребность в систематических занятиях этими физическими упражнениями, благодаря чему они приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, а умственная нагрузка компенсируется физической. Тренер-преподаватель должен подчеркивать и доказывать на практике, что занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Учащиеся, успешно усвоившие Программу, смогут участвовать в соревнованиях различного уровня.

Программа способствует ранней подготовке учащихся для формирования полноценного коллектива, позволяет учащимся получать сбалансированную физическую нагрузку во внеурочное время, так как

количество учебных часов, отведенных на физическую культуру в школьной программе недостаточно.

В Программе рассматривается роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества.

Таким образом, педагогическая целесообразность Программы заключается в её способности гармонично сочетать физическое, нравственное и социальное развитие учащегося, формировать у него устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и активной самореализации.

1.8. Адресат Программы, уровень, объем и сроки Программы

Возраст учащихся, участвующих в реализации Программы – 7-17 лет. Это вновь поступившие учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, а также те учащиеся МБУ ДО СШ 1, у которых по каким-либо причинам нет возможности продолжить занятия по программе спортивной подготовки, но желающих регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Требования к степени предварительной подготовки и уровню базового образования не предъявляются. Основным критерием отбора является интерес ребенка к физической культуре и спорту.

При формировании групп не учитывается гендерная принадлежность.

Формирование групп осуществляется на основе принципа одновозрастного и разновозрастного, что позволяет эффективно организовать учебный процесс с учётом возрастного и психолого-педагогического контекста.

Допускается включение в состав группы:

- детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- детей, проявляющих повышенную мотивацию и одарённость в физкультурно-спортивной сфере.

Уровень программы - ознакомительный.

Объем Программы - 68 часов

Срок реализации программы: 01.01 - 31.05.

1.9. Формы обучения и режим занятий

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в случае невозможности организации образовательной деятельности в местах проведения учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО СШ 1 по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам, в период карантина, чрезвычайных ситуаций, в период режима «повышенной готовности»).

Режим занятий предусматривает периодичность и продолжительность занятий:

общее количество часов Программы – 68 часов;

количество занятий в неделю – 2;

продолжительность одного занятия - 45 минут с 10-минутным перерывом;

количество часов в неделю – 4.

Программой предусматривается увеличение количества часов до 6 часов в неделю в случае, если по расписанию занятие выпадает на государственный праздник и, если Программой предусмотрено такой вид занятия как поход, экскурсия или посещение спортивных соревнований в качестве зрителей.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя может предусматриваться самостоятельная работа.

На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

1.10. Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Минимальная наполняемость групп – 15 человек, максимальная – 30 человек. Формирование групп осуществляется по желанию учащихся, возможно объединение в одну группу мальчиков и девочек.

Формирование групп происходит с учетом возраста, степени предварительной подготовки, предполагаемого состава групп (одновозрастные или разновозрастные), степени сформированности интересов и мотивации к данной предметной области, наличия способностей, физического здоровья детей и т.д. При формировании группы с разновозрастным составом разница в возрасте не превышает 3 года.

Целесообразность разновозрастного состава группы заключается в том, что он позволяет сформировать лидерские и организаторские качества; развивать сотруднические отношения между учащимися разного возраста, заботу друг о друге; способности ставить себя на место другого человека, переживать за участников команды, эмоциональность и привлекательность занятий и т. д.

Приём осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма на обучение в МБУ ДО СШ 1.

Программой также предусмотрен ИОМ, как способ организации образовательной деятельности, а также достижения образовательных результатов в соответствии с индивидуальным запросом учащегося и социальным заказом его родителей.

Преимущества ИОМ заключается в следующем:

- позволяет адаптировать обучение к конкретным потребностям и возможностям каждого учащегося;

- способствует большей вовлеченности и заинтересованности в занятиях;

- помогает достичь лучших результатов в физическом развитии и спортивных достижениях;

- учит планировать и организовывать свою деятельность.

Основаниями для разработки ИОМ в Программе является выявление в процессе реализации Программы:

- особого интереса к какой-либо теме учебного плана;

- признаков одарённости, высоких физических способностей;

- отставания в освоении Программы по различным причинам (пропуски по болезни, плохая адаптация в коллективе и т.д.)

Разработка ИОМ осуществляется тренером-преподавателем совместно с учащимся и его родителями.

Реализация может происходить разными способами, например, через занятия в коллективе, групповые занятия или самостоятельное изучение.

Контроль за освоением ИОМ осуществляет тренер-преподаватель.

ИОМ может быть предоставлен любому учащемуся на любой ступени образовательного процесса в случае выявления оснований для разработки ИОМ.

ИОМ разрабатывается в МБУ ДО СШ 1 по форме (Приложение 1 к Программе). По завершении ИОМ форма хранится в личном деле учащегося.

Реализация Программы осуществляется по очной форме обучения, но в случае необходимости обучение может осуществляться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (в случае невозможности организации образовательной деятельности в местах проведения учебно-тренировочных занятий в МБУ ДО СШ 1 по климатическим, санитарно-эпидемиологическим и другим причинам, в период карантина, чрезвычайных ситуаций, в период режима «повышенной готовности»).

Порядок осуществления образовательной деятельности с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий регламентирован локальным нормативным актом «Положение о правилах применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта в МБУ ДО СШ 1».

Для этого в МБУ ДО СШ 1 создаются условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, что обеспечивает освоение учащимися Программы в полном объеме независимо от места нахождения учащихся.

При реализации Программы или её частей с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий:

используется мессенджер MAX, с помощью которого учебно-тренировочные занятия проводятся синхронно, то есть все участники чата имеют одновременный доступ к чату;

тренер-преподаватель формирует расписание занятий в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком, а также согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативам;

тренер-преподаватель оказывает учебно-методическую помощь учащимся, в том числе в форме индивидуальных консультаций, оказываемых дистанционно с использованием информационных и телекоммуникационных технологий.

МБУ ДО СШ 1 самостоятельно определяет объем аудиторной нагрузки и соотношение объема занятий, проводимых путем непосредственного взаимодействия тренера-преподавателя с учащимся, и учебно-тренировочных занятий с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

В случае реализации Программы с применением электронного обучения и дистанционных технологий применяются следующие организационные формы учебной деятельности:

• Лекция;

• Консультация;

• Практическое занятие;

• Самостоятельная внеаудиторная работа;

Сопровождение реализации Программы может осуществляться в следующих режимах:

• Тестирование on-line;

• Консультации on-line;

• Предоставление методических материалов;

• Сопровождение off-line (проверка тестов, различные виды текущего контроля).

При реализации Программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий обеспечивается защита персональных данных.

При реализации Программы используется сетевая форма, что позволяет привлекать ресурсы и специалистов других образовательных организаций.

Партнеры: общеобразовательные школы МО Белореченский муниципальный район №№ 3, 4, 5, 6, 7, 8, 16, 26, 31, 36, 68 , МАОУ гимназия, МБУ ДО СШ «Авангард» и МАУ ДО «СШ имени. И.И. Имгрунта», также дошкольные образовательные учреждения муниципального образования Белореченский муниципальной район Краснодарского края, с которыми заключаются договоры сетевого взаимодействия.

1.11. **Цели и задачи Программы**Цели Программы

Основной целью Программы является гармоничное развитие физических качеств учащихся 6-17 лет (выносливости, координации движений, скоростно-силовых способностей, быстроты, ловкости и др.) и

формирование личностных качеств (коммуникабельности, воли, чувства товарищества, ответственности за свои действия, целеустремлённости, дисциплинированности) посредством систематических занятий физической культурой и спортом.

Уточняющие цели Программы определяются на каждом отдельном занятии. Среди этих целей: формирование начальных знаний в области физической культуры и спорта, мотивация учащихся к познавательной деятельности; расширение индивидуального фонда основных жизненно важных двигательных умений и навыков; участие в физкультурных и оздоровительных мероприятиях; развитие коммуникативных навыков, чувства ответственности за свое здоровье и здоровье окружающих, взаимоуважения; создание, путём пробного погружения в игру баскетбол, мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса учащихся и овладение ими элементарными знаниями, умениями и навыками в этой области.

Достижение цели раскрывается через следующие группы задач: образовательные (предметные), личностные и метапредметные.

1.11.2. Задачи Программы

Образовательные (предметные) задачи:

получение знаний о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на учебно-тренировочных занятиях;

формирование знаний об основах игры баскетбол;

освоение основ техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

ознакомление с начальными двигательными умениями в области спортивной игры баскетбол;

отработка первичных навыков техники игры в баскетбол в простейшей игровой и соревновательной деятельности.

Личностные задачи:

формирование общественной активности учащегося, его гражданской позиции;

формирование здорового образа жизни;

формирование умения работать в группе, команде;

формирование психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

формирование силы воли, стремления к победе.

Метапредметные задачи:

развитие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

развитие потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости, силы воли;

формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;

развитие быстроты реакции в быстро изменяющихся игровых ситуациях.

1.12. Учебный план Программы и его содержание

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения тем, практики, иных видов учебной деятельности и формы аттестации обучающихся (ФЗ № 273, ст.2, п.22; ст. 47, п.5).

Федеральный закон №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) не предусматривает проведение итоговой аттестации по Программе. Соответствие результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения определяется тренером-преподавателем методом наблюдения.

Поэтому учебный план Программы (таблица 1) содержит наименование разделов и тем, определяет последовательность и общее количество часов на их изучение (с указанием теоретических и практических видов занятий).

Таблица 1 - Учебный план Программы

	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
I	Теоретическая подготовка	**4**	**4**		
1.1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях Знакомство с целями и задачами образовательной программы	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. История развития баскетбола в мире и нашей стране	1	1		Блиц-опрос
1.3	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания.	1	1		Блиц-опрос
1.4	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	0,5	0,5		Блиц-опрос
1.5	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек	1	1		Блиц-опрос
2	Общая физическая подготовка	**33**		**33**	
2.1.	Строевые упражнения	2		2	Наблюдение
2.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	3		3	Наблюдение
2.3	Упражнения для шеи и туловища	3		3	Наблюдение
2.4	Упражнения для ног	4		4	Наблюдение
2.5	Упражнения для всех частей тела	4		4	Наблюдение
2.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	2		2	Наблюдение

2.7	Упражнения из акробатики	3		3	Наблюдение
2.8	Легкая атлетика	2		2	Наблюдение
2.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол	10		10	Наблюдение
3	Избранный вид спорта баскетбол (Техническая подготовка - ТП) всего, в том числе:	**11**		**11**	
3.1	Упражнения без мяча	3		3	Наблюдение
3.2	Ловля и передача мяча	3		3	Наблюдение
3.3	Ведение мяча	3		3	Наблюдение
3.4	Броски мяча	2		2	Наблюдение
4	Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные, эстафеты и т.д.	**18**		**18**	Наблюдение
5	Итоговое занятие	**2**		**2**	Наблюдение
	Итого	**68**	**4**	**64**	

1.12.1. Содержание учебного плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Теория.

- Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях;
- Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях;
- Лекции и беседы на темы:

«Физическая культура и спорт в Российской Федерации»;

«История развития баскетбола в мире и в нашей стране»;

«Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами»;

«Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания»;

«Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена»;

«Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек».

• Презентация «Спортивные сооружения для занятий баскетболом».

Примечание. Данный раздел дается весь период обучения и в любых частях учебно-тренировочного занятия (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал подается в виде бесед.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Строевые упражнения.

Теория. Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий.

Практика. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение строевым шагом, обычным шагом, бегом на носках, на пятках. Изменение направления при беге и ходьбе.

2.2. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Теория. Виды упражнений для рук и плечевого пояса, техника их выполнения.

Практика. Движения руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения в паре с сопротивлением. Отталкивание.

2.3. Упражнения для шеи и туловища.

Теория. Виды упражнений для шеи и туловища, техника их выполнения.

Практика. Наклоны вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетания поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа, на спине, седы из положения лежа на спине.

2.4. Упражнения для ног.

Теория. Виды упражнений для ног, техника их выполнения.

Практика. Поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены

выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и в движении.

2.5. Упражнения для всех частей тела.

Теория. Виды упражнений для всех частей тела, техника их выполнения.

Практика. Сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения (имитация техники баскетболиста).

2.6. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости с помощью упражнений со скакалкой, с гимнастической палкой; с набивными мячами.

Практика. Отработка прыжков со скакалкой на месте и в движении, упражнений с набивными мячами на месте и в движении, упражнений с гимнастической палкой.

2.7. Упражнения из акробатики.

Теория. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости с помощью акробатических упражнений.

Практика. Отработка акробатических упражнений: кувырков, стоек, переворотов.

2.8. Легкая атлетика.

Теория. Развитие физических качеств: силы, быстроты, прыгучести, выносливости, ловкости, гибкости с помощью легкоатлетических упражнений.

Практика. Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м), прыжки в длину, прыжки в высоту с места, толкание гири.

2.9. Спортивные игры.

Теория. Правила спортивных игр. Навыки, получаемые в процессе спортивных игр.

Практика. Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол.

Раздел 3. Избранный вид спорта – баскетбол (техническая подготовка)

3.1. Упражнения без мяча.

Теория. Техника выполнения упражнений с демонстрацией.

Практика. Отработка упражнений:

- бег: обычный, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, спиной вперёд, с ускорением и остановками, челночный бег;

- прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу;

- передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью в одном и в разных направлениях;

- остановка прыжком после ускорения, в один шаг после ускорения, в два шага после ускорения;

- повороты на месте и в движении.

3.2. Ловля и передача мяча.

Теория. Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетбол. Состав команды. Расстановка игроков. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Результат игры. Судейская терминология. Вбрасывание мяча. Ведение, передача и ловля мяча.

Практика. Отработка технических элементов ловли и передачи мяча:

- двумя руками от груди, стоя на месте;

- двумя руками от груди с шагом вперед;

- двумя руками от груди в движении;

- передача одной рукой от плеча; передача одной рукой с шагом вперед;

- передача одной рукой с отскоком от пола;

- передача двумя руками с отскоком от пола; передача одной рукой снизу от пола.

3.3. Ведение мяча

Теория. Начало и конец игры. Мяч в игре. Замена игроков. Ведение мяча, передачи и ловля мяча. Демонстрация технических элементов.

Практика. Отработка технических элементов ведения мяча:

- на месте;

- в движении шагом;

- в движении бегом;

- с изменением направления и скорости;

- с изменением высоты отскока;

- правой и левой рукой поочередно на месте;

- правой и левой рукой поочередно в движении.

3.4. Броски мяча:

Теория. Общее представление о бросках мяча в баскетболе, установка на овладении ими, механизмы движения. Спорный мяч и опорный бросок. Вбрасывание мяча. Техника выполнения с демонстрацией.

Практика. Отработка бросков:

- одной рукой в баскетбольный щит с места;

- двумя руками от груди в баскетбольный щит с места;

- двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки;

- двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места;

- двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения;

- одной рукой в баскетбольную корзину с места; одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

Примечание. Техническая подготовка при реализации Программы строится из начального облегченного варианта: начальное разучивание. В процессе его создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Раздел 4. Подвижные игры.

Теория. Правила игр. Навыки, получаемые в процессе подвижных игр.

Практика. Игры с бегом, прыжками, с метаниями, сюжетные игры, эстафеты. Игровые комплексы, подводящие к баскетболу.

- «За мячом». Учащиеся образуют несколько команд, каждая команда выбирает водящего. Команды делятся пополам и становятся в колонны одна против другой на расстоянии 2—3 м. После сигнала водящий бросает мяч стоящему первым в противоположной колонне участнику, а сам бежит вслед за мячом. Поймавший мяч также передает его напротив стоящему и отправляется за мячом. Игра заканчивается тогда, когда все игроки возвратятся на свои места, а мячи — водящим. Выигрывает та команда, которая быстрее заканчивает игру.

- «Поймай мяч». Учащиеся делятся по трое. Двое из них располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.

- «Кого назвали, тот ловит мяч». Учащиеся ходят или бегают по площадке. Учитель держит в руках мяч. Он называет имя ребенка и бросает мяч вверх. Названный должен поймать мяч и снова бросить его вверх, назвав имя кого-нибудь из участников. Бросать мяч надо не слишком высоко и в направлении учащегося, имя которого называют.

- «Борьба за мяч». Учащиеся делятся на равные по числу команды и располагаются на площадке для игры в произвольном порядке. Одному из играющих дается мяч. По сигналу дети стараются быстрее выполнить 5—10 передач между своими игроками. За каждую передачу команда получает очко. Игра продолжается 5—8 мин. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

- «У кого меньше мячей». Учащиеся образуют две равные команды. Каждая из них берет по нескольку мячей и располагается на своей половине площадки (площадка разделена сеткой, подвешенной на уровне 130—150

см). Участники обеих команд после сигнала тренера стараются перебросить свои мячи на площадку противника. Выигрывает команда, на площадке которой после второго свистка находится меньше мячей.

- «Мяч ведущему». Учащиеся делятся на группы, каждая образует свой круг, в центре которого водящий с мячом. По сигналу водящие поочередно бросают мяч своим игрокам, стараясь не уронить, и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков круга (1-3 раза, водящий поднимает его вверх). Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

- «Мяч в воздухе». Играющие образуют круг и становятся на расстоянии вытянутых в стороны рук, водящий - в середине круга. Стоящие в кругу начинают перебрасывать друг другу мяч, не давая возможности водящему коснуться его. Водящий, бегая в середине круга, стремится дотронуться до мяча. Если ему это удалось, он меняется местами с игроком, который последний держал мяч в руках.

- «Передал - садись». Учащиеся образуют несколько команд. Команды становятся в колонны за линией старта. Капитан каждой команды с мячом в руках становится напротив своей команды на расстоянии 2-3 м от нее. По сигналу тренера капитан передает мяч первому игроку колонны, который ловит его, передает обратно капитану и приседает. Капитан таким же образом передает мяч 2-му, затем - 3-му и т. д. Каждый игрок после передачи мяча капитану приседает. Когда мяч передан капитану последним игроком, капитан поднимает мяч вверх над головой, и вся команда быстро встает. Если игрок не поймал мяч, то он обязан за ним сбегать, вернуться на свое место и передать мяч капитану.

- «Перестрелка». Делят площадку пополам. В 15-20 шагах от центра с двух сторон чертят еще по одной линии (плен). Играющие делятся на 2 команды, которые свободно размещаются каждая на своем поле. Тренер, стоя в середине площадки, перебрасывает мяч. Первой вступает в игру та команда, на стороне которой упадет мяч. Начинается перестрелка. Каждая команда стремится осалить мячом игроков другой команды. Осаленные идут

за линию плена (на сторону противника). Играющие не имеют права переходить на поле противника. Игрок не считается осаленным, если он поймает мяч на лету, а также, если мяч попадет в него, отскочив от земли. Пленных можно выручать. Для этого надо перебросить мяч пленному (через поле противника) так, чтобы он поймал его, не переходя линию плена. Тот, кому это удается, считается освобожденным и возвращается на свое место.

5. Итоговое занятие. Его содержание отражено в разделе Программы «Формы аттестации и оценочные материалы»

1.13. Планируемые результаты

1.13.1. Образовательные (предметные) результаты:

получены знания о правилах гигиены, техники безопасности и поведения на учебно-тренировочных занятиях;

сформированы знания об основах игры баскетбол;

освоены основы техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.);

сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

ознакомлены с начальными двигательными умениями в области спортивной игры баскетбол;

отработаны первичные навыки техники игры в баскетбол в простейшей игровой и соревновательной деятельности.

1.13.2. Личностные результаты:

проявление общественной активности учащегося, его гражданской позиции;

сформированы навыки здорового образа жизни;

проявление умения работать в группе, команде;

проявление психологической устойчивости, культуры общения и поведения в социуме;

проявление силы воли, стремления к победе.

1.13.3. Метапредметные результаты:

наличие у учащихся мотивации к занятиям физической культурой и спортом;

проявление потребности в самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности;

проявление стремления к совершенствованию физического развития: (выносливости, быстроты и ловкости, силы воли);

сформирована двигательная активность учащихся;

наличие быстроты реакции в игровых ситуациях.

1.13.4. Результатом реализации Программы являются:

-наличие/отсутствие у учащегося к концу реализации Программы общих представлений о баскетболе;

- появление/отсутствие у учащегося первичного интереса к баскетболу.

- появление/отсутствие потребности к занятиям спортом и к продолжению освоения дополнительной общеразвивающей программы базового уровня.

1.13.5 Способы проверки результатов реализации Программы отражены в пункте 2.3 Программы.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (таблица 2) – это составная часть Программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая:

даты начала и окончания учебного периода: 1.01.2027 - 31.05.2027;

количество учебных недель – 17;

сроки контрольных процедур - май 2027.

Таблица 2 - Примерный календарный учебный график Программы с разбивкой по месяцам

№ п/п	Наименование раздела, темы	январь	февраль	март	апрель	май	Всего часов
1	Теоретическая подготовка	0,5	1	1	1	0,5	4
2	Общая физическая подготовка	4,5	9	9	7	3,5	33
2.1	в том числе спортивные игры	1	4	3		2	10
3	Избранный вид спорта баскетбол	2	2	2	3	2	11
4	Подвижные игры	3	4	4	5	2	18
5	Итоговое занятие по освоению программы					2	2
	Итого	**10**	**16**	**16**	**16**	**10**	**68**

Календарно-тематический план Программы (таблица 3) отражает план реализации содержания Программы по месяцам в разрезе каждого учебно-тренировочного занятия.

Таблица 3 - Календарно-тематический план Программы

№п/п	Содержание учебно-тренировочного занятия	Количество часов	Дата	Форма контроля
ЯНВАРЬ 2027				
1	Инструктаж, правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях Знакомство с целями и задачами образовательной программы	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Строевые упражнения	1		Наблюдение
	ОФП Упражнения для шеи и туловища	0,5		Наблюдение

2	ОФП Упражнения для ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
3	ОФП Упражнения для всех частей тела	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: пионербол	1		Наблюдение
4	ТП Упражнения без мяча	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
5	ТП Ловля и передача мяча	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА ЯНВАРЬ	10		Наблюдение
	ФЕВРАЛЬ 2027			
1	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами.	0,5		опрос
	ОФП Упражнения для шеи и туловища	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
2	Гигиенические требования к занимающимся спортом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Упражнения для ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	ОФП Упражнения для всех частей тела	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения из акробатики.	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: пионербол	1		Наблюдение
5	ОФП Легкая атлетика.	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: футбол.	1		Наблюдение
6	ТП Упражнения без мяча	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры баскетбол	1		Наблюдение
7	ТП Ведение мяча	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: баскетбол	1		Наблюдение
8	Подвижные игры	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА ФЕВРАЛЬ	16		
	МАРТ 2027			
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	0,5		опрос
	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами	0,5		Наблюдение
	Подвижная игра	0,5		Наблюдение
	ОФП Упражнения для шеи и туловища	0,5		Наблюдение
2	История развития баскетбола в мире и нашей стране	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Упражнения из акробатики.	1		Наблюдение
	Подвижные игры	0,5		Наблюдение
3	ОФП Упражнения для всех частей тела	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: футбол	1		Наблюдение
4	ОФП упражнения для рук плечевого пояса	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: пионербол	1		Наблюдение

5	ОФП Упражнения для шеи и туловища	1		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: футбол	1		Наблюдение
6	ОФП Упражнения для ног	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
7	ТП Броски мяча	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
8	ТП Ведение мяча	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА МАРТ	16		
АПРЕЛЬ 2027				
1	Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.	1		Блиц-опрос
	Подвижные игры	1		Наблюдение
2	ОФП Строевые упражнения	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
3	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Упражнения для ног	1		Наблюдение
	ОФП Упражнения из акробатики	1		Наблюдение
5	ОФП Упражнения для всех частей тела	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
6	ОФП Легкая атлетика	1		Наблюдение
	ТП Ловля и передача мяча	1		Наблюдение
7	ОФП упражнения для рук плечевого пояса	1		Наблюдение
	ТП Ведение мяча	1		Наблюдение
8	ТП Броски мяча	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
	ИТОГО ЗА АПРЕЛЬ	16		
МАЙ 2027				
1	Правильный режим дня для учащегося. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.	0,5		Блиц-опрос
	ОФП Спортивные игры: пионербол	0,5		Наблюдение
	ОФП Общеразвивающие упражнения с предметами	0,5		Наблюдение
	ОФП Спортивные игры: баскетбол	0,5		Наблюдение
2	ОФП Упражнения для рук плечевого пояса	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
3	ТП Ловля и передача мяча	1		Наблюдение
	Подвижные игры	1		Наблюдение
4	ОФП Спортивные игры: футбол	1		Наблюдение
	ТП Упражнения без мяча	1		Наблюдение
5	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2		зачет
	ИТОГО ЗА МАЙ	10		
	ВСЕГО ПО ПРОГРАММЕ	68		

2.2. Условия реализации Программы

Условия реализации Программы в МБУ ДО СШ 1 соответствуют показателям, характеризующим общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности:

« - показатели, характеризующие открытость и доступность информации об организации, осуществляющей образовательную деятельность (далее - организации);

- показатели, характеризующие комфортность условий, в которых осуществляется образовательная деятельность;

- показатели, характеризующие доброжелательность, вежливость работников организации;

- показатели, характеризующие удовлетворенность условиями осуществления образовательной деятельности организаций».[3]

Для реализации Программы используется материально-техническое обеспечение: помещение (спортзал), спортивная площадка, гимнастические маты, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, мячи, скакалки, конусы для эстафет, кубики пластмассовые, кегли, секундомер, мультимедийное оборудование.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

Вэб-сайт Российской федерации баскетбола https://russiabasket.ru/

Баскетбол. Теория и методика обучения https://www.leocdn.ru/uploadsForSiteId/200270/content/e1601aa1-febb-4600-bbd5-837f92557027.pdf

В соответствии с Проектом стратегии социально-экономического развития муниципального образования Белореченский район до 2030 года

[3] Приказ министерства просвещения Российской Федерации от 13 марта 2019 года N 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»

Программа обеспечена высококвалифицированными конкурентоспособными педагогическими кадрами, несущими высокую социальную ответственность за качество результатов образования, гибко управляющими образовательными траекториями учащихся.

Программа реализуют тренеры-преподаватели соответствующей квалификации, обладающие профессиональными знаниями, знающие специфику дополнительного образования, имеющие практические навыки организации учебно-тренировочного процесса. Всего тренеров-преподавателей - 5.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы Программы

Результатом образовательной деятельности учащихся по Программе являются показатели, характеризующие сохранение, укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие учащихся - улучшение физических кондиций, рост уровня развития физических качеств, освоение основных простейших приёмов и навыков игры в баскетбол, приобретение теоретических знаний, как основы здорового образа жизни.

В результате освоения данной программы учащиеся:

знают:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- современное состояние и историю развития баскетбола;

-основы гигиены;

- методы профилактики травматизма, гигиенические требования и правила техники безопасности использования мест проведения занятий, спортивного оборудования, инвентаря и спортивной одежды;

- закономерности формирования двигательных умений и навыков;

- основы техники и тактики баскетбола.

умеют:

- выполнять упражнения по развитию физических качеств, общей разминки с учетом индивидуальных особенностей организма;

- демонстрировать должные результаты выполнения контрольных двигательных заданий, предусмотренные настоящей Программой,

- выполнять простейшие технико-тактические действия в условиях тренировки по баскетболу;

- контролировать и регулировать выполняемую физическую нагрузку и психическое состояние;

владеют:

- навыками здорового образа жизни, активной позитивной жизненной позицией;

- способностью выполнения тренировочных заданий по развитию физических качеств, совершенствованию техники выполнения двигательных действий в баскетболе;

- навыками самостоятельного проведения утренней гигиенической зарядки.

Оценка образовательных результатов учащихся по Программе носит вариативный характер. Инструменты оценки достижений учащихся способствуют росту их самооценки и познавательных интересов.

В соответствии с Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» Программа не предусматривает проведение итоговой аттестации.

Программой предусмотрен текущий контроль.

Текущий контроль проводится на каждом учебно-тренировочном занятии, в ходе которого контролируется посещаемость, активность учащихся, величина физической нагрузки и т.д.

Программа предусматривает промежуточную аттестацию результатов обучения: зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговое занятие проводится в форме тестирования и наблюдения за выполнением контрольных упражнений.

По окончании учебного года для проверки уровня теоретических знаний и для установления соответствия результатов освоения Программы заявленным целям и планируемым результатам обучения сдаются контрольные тесты.

Кроме того, учащиеся выполняют контрольные упражнения по общей физической подготовке без учета результатов в целях определения уровня развития физических качеств.

Форма фиксации результатов тестирования - лист наблюдений с результатами в виде отметок: зачет «+», либо незачет «-» (таблица 4).

Таблица 4 - Лист наблюдения по результатам итогового занятия

№ п/п	ФИО учащегося	Тестирование	Упражнения по ОФП	Подводящие упражнения

При проверке уровня теоретических знаний зачет ставится при правильном ответе на 50% и более. Критерии освоения выполнения технических и тактических действий приведены в таблице 5.

Таблица 5. Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения. Оценка	Выполнение технического (тактического) действия в стандартных условиях
Низкий	Не выполнил, выполнил с грубыми ошибками
Средний	Выполнил с незначительными ошибками
Высокий	Выполнил без ошибок

Тренер-преподаватель самостоятельно адаптирует под разные возрастные группы (7–10, 11–14, 15–17 лет) и уровень подготовки учащегося, используя примерный комплект оценочных материалов Программы (Приложение 2).

При проверке умений выполнения контрольных упражнений тренер-преподаватель оценивает правильность их выполнения.

2.4. Методическое обеспечение Программы

Настоящий раздел представляет краткое писание общей методики реализации учебного плана Программы.

Форма учебно-тренировочных занятий – групповая с ярко выраженным индивидуальным подходом. При проведении учебно-тренировочного занятия применяется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Виды занятий определяются содержанием Программы и предусматривают теоретическую и практическую подготовку.

Теоретическая подготовка - педагогический процесс передачи знаний от тренера-преподавателя к учащимся в области истории развития спорта, профилактики травм и заболеваний, значения здорового образа жизни, включающий в себя воспитательную работу и психолого-педагогическое воздействие на учащихся.

Данный раздел дается весь период обучения и в любых частях занятия (подготовительная, основная, заключительная).

При проведении теоретической подготовки учитывается возраст учащихся. Изложение материала производится в доступной для них форме. Теоретическая подготовка проводится в виде коротких сообщений, объяснений, рассказов и бесед в начале учебно-тренировочных занятий или в форме объяснений во время отдыха. Так же проводятся специальные занятия для теоретической подготовки в форме лекций, бесед.

При реализации программы используются словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой методы обучения.

Эффективность усвоения теоретических знаний существенно повышается за счет использования учебных кино и видеофильмов, мультимедийных пособий, рисунков, плакатов и других наглядных пособий.

Практические учебно-тренировочные занятия включают выполнение упражнений по общей физической подготовке (ОФП), по избранному виду спорта баскетболу, а также подвижные игры.

Упражнения по ОФП направленны на развитие ловкости, гибкости, быстроты, улучшения осанки. В групповых занятиях учащиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Упражнения по избранному виду спорта баскетболу (техническая подготовка) предполагает начальное освоение учащимися системы движений, соответствующей особенностям баскетбола.

Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение этапов обучения:

1. Знакомство учащихся с двигательным действием или приёмом с одновременной демонстрацией их тренером-преподавателем.

2. Разучивание этих действий и приёмов учащимися в облегчённых условиях.

Техническая подготовка при реализации Программы строится из начального облегченного варианта: создается общее представление о выполнении технического приёма и формируется установка на овладении им, изучается главный механизм движения, формируется фазовая структура выполнения, предупреждаются и исправляются грубые ошибки.

Методическая задача и приёмы обучения – овладеть основами структуры выполнения технических приёмов. Достигается это применением словесных и наглядных методов, при использовании которых формируются установки и основные пути освоения техники. Информация, получаемая учащимся на этом этапе, представляется тренером-преподавателем в наиболее общем виде и должна четко характеризовать главный механизм движения. Внимание учащихся концентрируется на основных фазах технического приёма и способов их выполнения. Детали спортивной техники, особенности ее становления в зависимости от индивидуальных и

других способностей на этом этапе не рассматриваются, так как они могут затруднить решение поставленных задач.

Особое внимание уделяется устранению побочных движений, излишних мышечных напряжений. Процесс обучения концентрируется во времени, так как длительные перерывы между занятиями снижают его действенность. Основным практическим методом освоения технических приёмов является метод расчлененного упражнения, который предполагает разделение технического приёма на фазы и изолированное разучивание последних с последующим их объединением. Разделение технического приёма на фазы, вычленение двигательных характеристик упрощает процесс формирования первоначального умения, так как облегчает постановку задач, подбор средств и методов, контроль за эффективностью обучения, профилактику и устранение грубых ошибок.

Овладение основами спортивной техникой баскетбола в процессе обучения осуществляется по следующей схеме (для всех технических приёмов игры). Тренер-преподаватель должен:

1. терминологически правильно назвать приёмы.

2. показать приём лично или на слайдах, плакатах с комментариями о его роли в игре.

3. объяснить технику выполнения приёма с демонстрацией (положение звеньев тела до выполнения, в момент выполнения, после выполнения технического приёма).

4. дать учащимся возможность попытки практического выполнения приёма (исходное положение (стойка), перемещение, имитация в целом или по частям).

Важное условие результативного обучения - точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целом системе занятий. В ходе всего занятия постоянно обращается внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Подвижные игры способствуют физическому развитию, формированию двигательных навыков, координации движений, а также развитию социальных навыков, умения работать в команде и следовать правилам.

При проведении учебно-тренировочного занятия применяется дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся с учётом состояния здоровья, уровня двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

Занятие состоит из 4 частей с примерным распределением времени: теоретической – 2-4%, подготовительной (разминка) – 7 –10%, основной – 80–85% и заключительной – 5 –13%. Каждое занятие строится следующим образом: при расчете времени на каждый из основных видов заданий на занятиях продолжительностью 90 минут используется следующая схема его распределения:

- теоретическая подготовка - 5-10 мин;
- обязательный комплекс упражнений (в разминке) - 10-15 мин;
- тренировочные задания 20-35 мин;
- закрепление в игровой форме - 25-35 мин.

В процессе реализации Программы применяются следующие образовательные технологии: игровые, личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие.

Контрольные занятия применяются в конце реализации Программы при условии проверки уровня освоения учащимися программного материала.

Соревновательные занятия проводятся в игровой форме для формирования соревновательного опыта.

3. Воспитание

3.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания

Целью воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы является развитие личности, их самоопределение и социализация на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачи воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы заключаются в:

- усвоении ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

- формировании и развитии личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

- приобретении соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений;

- применении полученных знаний в воспитании дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности.

Целевые ориентиры воспитания учащихся МБУ ДО СШ 1 при освоении Программы:

- принятие и осознание учащимися ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни, безопасного поведения;

- достижение учащимися культуры самоконтроля своего физического состояния;

- уважение к жизни, достоинству и свободе каждого человека;

- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку;

- воспитание уважения к старшим, наставникам;

- стремление к соблюдению норм спортивной этики;

- привитие интереса к спортивным достижениям и традициям, к истории российского и мирового спорта и спортивных достижений;

- стремление к командному взаимодействию, к общей победе;

- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности.

3.2. Формы и методы воспитания

Программа имеет практико-ориентированный характер и предполагает свободный выбор тренером-преподавателем таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у учащихся индивидуальных способностей, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации к занятиям спортом, нравственному поведению.

Основной *формой* обучения и воспитания в МБУ ДО СШ 1 является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием Программы учащиеся:

- усваивают информацию, имеющую воспитательное значение;

- получают опыт деятельности, в которой формируются и проявляются достижения физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимые для подготовки к общественно-полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом.

- осознают себя способными к нравственному выбору;

- участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития.

Воспитательная работа при освоении Программы ведётся следующими *методами*:

- формирование нравственного сознания (нравственное просвещение через мини-беседы);

- формирование общественного поведения;

- использование положительного примера;

- стимулирование положительных действий (поощрение).

- предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).

Воспитательная работа может проводиться также во время участия в соревнованиях и других спортивных мероприятиях.

3.3. Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс при освоении Программы осуществляется в спортивных залах общеобразовательных школ № 4,7,26 МБУ ДО СШ «Авангард», МАУ ДО «СШ имени И.И. Имгрунта» МО БМР КК в соответствии с нормами и правилами работы МБУ ДО СШ 1.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе наблюдения тренером-преподавателем за поведением детей, их общением, отношениями друг с другом, в коллективе, к старшим, к выполнению своих заданий по Программе.

Оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по Программе проводится также путём опросов родителей в

процессе освоения Программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения, участия в соревнованиях и других мероприятиях.

Анализ результатов воспитания по Программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качеств личности конкретного учащегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации Программы, продвижения в достижении определённых в Программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации Программы на учащихся. Результаты, полученные в ходе оценочных опросов, интервью используются в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

3.4. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы (таблица 6) является примерным, он может быть скорректирован с учетом мероприятий, проводимых в Белореченском районе Краснодарского края.

Таблица 6 - Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Форма проведения	Срок проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Спорт и вредные привычки несовместимы»	беседа	январь	Мониторинг вовлечения в беседу
2.	«Осторожно наркотики»	беседа	февраль	Мониторинг вовлечения в беседу
3.	«Подарок для мамы»	«Весёлые старты»	март	Активность участия
4.	«Вверх по лестнице жизни»	беседа	апрель	Активность участия
5.	Участие в акциях, посвященных Дню Победы		май	Активность участия

Список литературы

Литература для педагогов:

1. Казаков С.В. Спортивные игры. Справочник. Р-на-Д., 2004.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. –: Издательский центр «Академия».2008.
5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
6. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
7. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008 - 62 с.
8. Рыбалёва И.А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности, Краснодар, Просвещение –Юг, 2019
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
10. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие / - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007 - 134 с.

Литература для учащихся и родителей:

1. Александрова, В.А. Здоровье вашего ребенка. Новейший справочник /В.А. Александрова. - СПб.: Сова, 2005. - 768 с.

2. Бакулина, М. Основы здорового образа жизни. 1-4 класс. Учебное пособие / М. Бакулина. - М.: Русское слово, 2017. -64., ил.

3. Баль, Л. В. Букварь здоровья / Л.В. Баль, В.В. Ветрова. - М.: Сфера, 2000. -112с., ил.

4. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

5. Брайен, Д. Серьезный разговор: алкоголь / Д. Брайен. - М.: Мааон, 1998. - 32 с., ил.

6. Ветрова В.В., Баль Л.В. Букварь здоровья. 2001.

7. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье /А.П.Лаптев. – М.: Медицина, 1991. - 160 с., ил.

8. Прокофьева, С. Румяные щёчки /С. Прокофьева, Г. Сапгир. – М.: Физкультура и спорт, 1989. - 192 с., ил.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Приложение 1

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №1 города Белореченска
муниципального образования Белореченский муниципальный район
Краснодарского края

Принято на заседании
педагогического совета
МБУ ДО СШ 1
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО СШ 1
_____Л.М. Овчарова
Приказ от 31.08.2026 № 109

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ

ФИО учащегося_____

Возраст учащегося_____

Отделение_____

Дополнительная образовательная программа_____

Тренер-преподаватель_____

Основание для индивидуального образовательного маршрута_____
_____
_____

особый интерес к какой-либо теме учебного плана; выявление признаков одарённости, высоких физических способностей; отставание в освоении программы по различным причинам (пропуски по болезни, плохая адаптация в коллективе и т.д.)

Характеристика личностных качеств учащегося _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Пояснительная записка к ИОМ

Цель ИОМ	
Задачи ИОМ	
Ожидаемый результат	

План реализации ИОМ

период_____

№п/п	Раздел, тема учебного плана	Содержание дополнительной или опережающей работ
1	Общая физическая подготовка	
1.1	Строевые упражнения	
1.2	Упражнения для рук и плечевого пояса	
1.3	Упражнения для шеи и туловища	
1.4	Упражнения для ног	
1.5	Упражнения для всех частей тела	
1.6	Общеразвивающие упражнения с предметами	
1.7	Упражнения из акробатики	
1.8	Легкая атлетика	
1.9	Спортивные игры: пионербол, волейбол, футбол	
2	Избранный вид спорта баскетбол (Техническая подготовка - ТП)	
2.1	Упражнения без мяча	
2.2	Ловля и передача мяча	
2.3	Ведение мяча	
2.4	Броски мяча	

Дата завершения ИОМ_____
Подпись тренера-преподавателя _____

Приложение 2

Оценка общей физической подготовке (ОФП)

Примеры тестов и критерии оценки (баллы 1–5):

Тест	Уровень выполнения		
	Высокий	Оптимальный	Достаточный
Бег 30 м (сек)	≤5,4 (мальчики), ≤5,8 (девочки)	5,5–5,9 (мальчики), 5,9–6,3 (девочки)	≥6,0 (мальчики), ≥6,4 (девочки)
Челночный бег 3×10 м (сек)	≤8,6 (мальчики), ≤9,0 (девочки)	8,7–9,1 (м), 9,1–9,5 (девочки)	≥9,2 (мальчики), ≥9,6 (девочки)
Прыжок в длину с места (см)	≥185 (мальчики), ≥170 (девочки)	170–184 (мальчики), 160–169 (девочки)	≤169 (мальчики), ≤159 (девочки)
Подтягивания (кол-во, м) / Отжимания (д)	≥12 / ≥25	8–11 / 18–24	≤7 / ≤17

Для младших групп (7–10 лет) подтягивания заменяют на вис на перекладине (время) или отжимания от скамьи.

Оценка технической подготовки

Упражнение	Уровень выполнения		
	высокий	средний	низкий
Штрафные броски (из 10 попыток)	7–10 попаданий	5–6 попаданий	3–4 попадания
Броски с дистанции (10 точек, по 2 броска с каждой)	≥14 попаданий	10–13 попаданий	6–9 попаданий
Передачи в стену на скорость (20 сек)	≥20 передач	16–19 передач	12–15 передач

Оценка тактической подготовки и игровых навыков

Оценивается через учебную игру (3×3, 4×4) и наблюдение:

Критерий	Уровень выполнения		
	высокий	средний	низкий
Позиционирование и выбор места	Всегда в правильной позиции, помогает партнёрам	В основном на позиции, иногда ошибается	Часто вне позиции, мешает команде
Взаимодействия (передачи, заслоны)	Чёткие передачи, использует заслоны, читает игру	Передачи в основном точные, редко использует заслоны	Передачи с ошибками, не использует взаимодействия
Действия в защите (перехват, подстраховка)	Активно перехватывает, подстраховывает, правильно выбирает момент	Иногда перехватывает, базово подстраховывает	Редко перехватывает, не подстраховывает
Принятие решений в атаке	Принимает верные решения, не тянет мяч	Принимает в основном верные решения	Часто ошибается, тянет мяч, теряет мяч

Примеры заданий для разных возрастных групп

7–10 лет: акцент на базовые навыки и ОФП.

- Ведение мяча змейкой между конусами (без двойного ведения).
- Броски в кольцо с близкого расстояния (5 попыток).

- Передача мяча партнёру двумя руками от груди (10 передач без потерь).

11–14 лет: добавляются элементы тактики и более сложные технические задания.

- Ведение + обводка + бросок (фиксируется время и попадание).
- Игра 3×3 с акцентом на взаимодействия и позиционную игру.
- Тест на знание правил (15 вопросов).

Пример вопросов

Сколько игроков на площадке от одной команды?

Сколько секунд даётся на ввод мяча из-за боковой линии?

Что считается пробежкой?

Как оказать первую помощь при ушибе?

Пример тестов

1. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований?

а) 5 человек.

б) 10 человек.

в) 12 человек.

2. В игре баскетболист часто перемещается боком приставными шагами. Эти шаги выполняются …

а) подпрыгиванием;

б) как бы скольжением;

в) переступанием.

3. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

а) Ступни расставлены на ширину плеч.

б) Одна нога выставлена вперед.

в) Ноги выпрямлены в коленях.

г) Масса тела равномерно распределена на обеих ногах.

5. Что является ошибкой при ловле баскетбольного мяча?

а) Ловля мяча с амортизацией сгибанием рук.

б) Ловля на прямые руки.

в) Ловля мяча на уровне груди.

г) Сближение кистей рук и расстановка пальцев.

6. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является …

а) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;

б) ведение мяча толчком руки;

в) мягкая встреча мяча с рукой.

7. Нельзя вырывать мяч у соперника …

а) захватом мяча двумя руками;

б) захватом мяча одной рукой;

в) ударом кулака;

г) направлением рывка снизу-вверх.

8. При броске мяча одной рукой от плеча с места ошибкой является …

а) разгибание ног в коленных суставах;

б) вынос рук с мячом по средней линии лица;

в) вынос руки с мячом сбоку от лица;

г) заключительное движение кистью.

9. На каком расстоянии от игрока, вбрасывающего мяч, должны находиться другие игроки?

а) Не менее 1 м.

б) Не менее 1,5 м.

в) Не менее 2 м.

10. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается …

а) за одно очко;

б) за два очка;

в) за три очка.

11. Основными техническими приемами в баскетболе являются четыре приема: передача, ловля, ведение мяча … Какой четвертый прием не назван?

а) Прыжок.

б) Пробежка.

в) Бросок мяча.

г) Заслон.

д) Комбинация.

12. Игра начинается вбрасыванием судьей мяча в центре круга. Разыгрывающим игрокам нельзя …

а) отбивать мяч одной рукой;

б) отбивать мяч двумя руками;

в) ловить мяч обеими руками.

13. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры?

а) Три.

б) Пять.

в) Семь.

14. За нарушения правил баскетбола, такие, как: «ведение двумя руками», «двойное ведение», «прыжок с мячом», «пробежка», «3 секунды», «5 секунд», «зона», судья назначает (дает) …

а) штрафной бросок в кольцо;

б) предупреждение;

в) вбрасывание из-за боковой линии

Критерии оценки освоения программы:

- высокий уровень (освоил программу полностью, готов к участию в соревнованиях);
- оптимальный уровень (освоил основные навыки, требуется доработка отдельных элементов);
- достаточный уровень (базовые навыки сформированы, требуется дополнительная работа);
- недостаточный уровень (требуется повторение программы или корректировка нагрузки);

Все позиции критериев (кроме последней) оценивается как «зачет».

Для Программы разработаны тесты, которые разделены на три блока: общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП, или техническая подготовка) и теоретическая часть. Такой подход позволяет комплексно оценить прогресс учащихся.

Практические тесты по общей физической подготовке (ОФП)

Эти упражнения оценивают базовые физические качества, важные для баскетбола:

- Бег 30 м. Измеряет скоростные качества.
- Челночный бег 3×10 м. Проверяет координацию, ловкость и скоростные способности.
- Прыжок в длину с места. Оценивает скоростно-силовые качества.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Оценивает силовую выносливость.
- Наклон вперёд из положения стоя. Проверяет гибкость.

Практические тесты по специальной физической подготовке (СФП)

Эти упражнения моделируют игровые ситуации и оценивают технические навыки:

- Ведение мяча «змейкой». Нужно с ведением обвести конусы, расставленные на расстоянии 3 метра друг от друга, на дистанции 30 метров (2×15 м). Фиксируется время.
- Штрафные броски. Выполняется серия бросков (например, 10 раз), оценивается количество попаданий.
- Бросок в движении. После ведения игрок делает два шага и бросает мяч в кольцо с отскоком от щита. Выполняется серия бросков (например, 10 раз), фиксируется число попаданий.
- Передача мяча в стену. Нужно выполнить как можно больше передач одной рукой от плеча за 30 секунд.
- Перемещение в защитной стойке. Игрок перемещается спиной в защитной стойке от лицевой линии к линии штрафного броска, меняет

направление, затем возвращается в центр площадки и делает рывок к кольцу. Фиксируется общее время.

Теоретические вопросы

Теоретический тест проверяет знания правил игры, истории баскетбола, терминологии и основ гигиены. Примеры вопросов:

Сколько игроков от одной команды может находиться на площадке?

Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?

Кто изобрёл баскетбол?

Из каких периодов состоит игра в баскетбол?

Какой термин соответствует определению «несоблюдение правил вследствие персонального контакта с соперником»?

Как проводится тестирование

- Стандартизация. Перед выполнением каждого теста тренер-преподаватель подробно объясняет и показывает упражнение, чтобы учащиеся выполняли его правильно.
- Повторение. Перед тестированием проводится разминка, чтобы снизить риск травм.
- Фиксация результатов. Для каждого теста устанавливаются чёткие критерии оценки (нормативы), которые зависят от возраста и уровня подготовки.
- Периодичность. Тестирование проводят после освоения отдельных разделов программы (промежуточный контроль, ноябрь-декабрь) и в конце учебного года (итоговый контроль, май).

Критерии оценки

Результаты тестов обычно оценивают по уровням: «высокий», «средний», «низкий (удовлетворительный)». Например:

- «Высокий уровень» — стабильно высокие результаты во всех тестах, уверенные ответы на теоретические вопросы.
- «Средний уровень» — результаты на среднем для группы уровне, уверенное владение техникой, но возможны небольшие пробелы в теории.

- «Удовлетворительный уровень» — результаты ниже средних, в технике и тактике есть систематические ошибки.
- Учитывайте возраст и уровень подготовки. Нормативы должны быть адаптированы под конкретную группу.
- Не оценивайте только результат. Важно обращать внимание на технику выполнения упражнений

Ведите учёт. Результаты тестов заносятся в протокол, что позволяет отслеживать динамику развития каждого ученика.