

## **Паспорт дополнительной общеобразовательной программы**

### ***творческого объединения физкультурно - спортивной направленности «Баскетбол»***

1. Тип программы по степени авторского вклада: модифицированная.
2. По направленности: физкультурно - спортивная
3. По уровню освоения содержания: ознакомительная.
4. По уровню организации педагогической деятельности: интегрированная
5. По уровню освоения теоретического материала: познавательная.
6. По форме организации детских объединений: групповая.
7. По возрасту обучения детей: 13-16 лет.
8. По приоритетному целеполаганию: развивающая.
9. По срокам реализации программа: 1 год обучения.
10. По масштабу: учрежденческая.
11. По контингенту обучающихся:  
общая; для детей, попавших в сложную жизненную ситуацию.
12. По степени творческого подхода: репродуктивно-творческая.
13. По степени реализации программы:  
реализуется на базе МБОУ ООШ № 29

## Содержание

|       |                                                                                                |         |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1.    | Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.                                           | С.4-13  |
| 1.1   | Пояснительная записка программы. Введение.                                                     | С.4-5   |
| 1.2   | Направленность                                                                                 | С.5-6   |
| 1.3.  | Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность<br>дополнительной программы             | С.6-7   |
| 1.4   | Отличительные особенности                                                                      | С.7     |
| 1.5   | Адресат программы                                                                              | С.7     |
| 1.6   | Уровень программы, объем и сроки                                                               | С.8     |
| 1.7   | Формы обучения                                                                                 | С.8     |
| 1.8   | Режим занятий                                                                                  | С.8     |
| 1.9.  | Особенности организации образовательного процесса                                              | С.8     |
| 1.10  | Цели и задачи дополнительной<br>образовательной программы                                      | С.8-9   |
| 1.11. | Содержание программы                                                                           | С.9-11  |
| 1.12  | Планируемые результаты                                                                         | С.11-13 |
| 2.    | Раздел II. Комплекс организационно- педагогических<br>мероприятий, включающий формы аттестации | С.14-24 |
| 2.1   | Календарный учебный график                                                                     | С.14-21 |
| 2.2   | Условия реализации программы                                                                   | С.21    |
| 2.3   | Формы аттестации                                                                               | С.21-22 |
| 2.4.  | Оценочные материалы                                                                            | С.22    |
| 2.5   | Методические материалы                                                                         | С.22-24 |
| 2.6   | Список литературы                                                                              | С.25-26 |

## **Раздел I. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка**

Баскетбол - популярная игра во многих странах мира. Впервые играть в баскетбол начали в Соединенных Штатах Америки. В 1895 г. преподаватель физической культуры колледжа из г. Гелиок (штат Массачусетс) Вильям Морган предложил учащимся новую развлекательную игру, основная идея которой заключалась в том, чтобы играющие ударяли по мячу руками, заставляя его попадать в кольцо. Игру называли «Баскетбол», что в переводе с английского означает летающий мяч. В 1897 г. были разработаны спортивные правила этой игры, которые неоднократно изменялись и дополнялись. Простая игра, не требующая дорогостоящего оборудования, очень быстро распространилась в Японии, Китае, на Филиппинах, а позднее - в Европе.

Большое внимание в нашей стране уделяется детскому и юношескому баскетболу. Баскетбол предъявляет высокие требования к функциональным возможностям занимающихся. Игра включает внезапные и быстрые передвижения, прыжки, падения и другие действия. В связи с этим баскетболист должен обладать моментальной реакцией, быстротой передвижения на площадке, большой скоростью сокращения мышц, прыгучестью и другими качествами в определенных их сочетаниях. Систематическое развитие физических качеств содействует успешному овладению приемами техники игры и тактическими взаимодействиями. В детском и подростковом возрасте физическая подготовка в основном направлена на развитие быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В подростковом возрасте, когда идет упрочение навыков в технике и тактике и их совершенствование, физическая подготовка создает основу для повышения уровня овладения техникой и тактикой.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в соответствии и с учётом следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; изменения ФЗ от 30.04.21 № 127-ФЗ ст.75
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030// Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Целевой модели региональных систем дополнительного образования детей» от 03 сентября 2019г. №467; приказ № 38 от 2 февраля 2021г. «О внесении изменений в целевую модель развития»
4. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
6. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 553 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства просвещения РФ 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»;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
12. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
13. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.12.2019 года № 649 «Об утверждении целевой модели цифровой образовательной среды».
14. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2020 г;

15. Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения основной общеобразовательной школы № 29 п. Мирный муниципального образования Красноармейский район и иные локальные акты, регламентирующие организацию образовательного процесса в учреждении.

**1.2. Направленность** дополнительной образовательной программы баскетбол физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Утверждение подростком себя как «взрослой» личности неразрывно связано с реализацией им собственных потребностей в:

- Самопознании (проявлении интереса к своим взглядам, отношениям, определении своих возможностей);
- Самореализации (раскрытие своих возможностей и личностных качеств);
- Самоидентификации (определении своей принадлежности к тем или иным социальным группам);

Педагогам важно создать для учащихся такое пространство, которое отвечало бы их возрастным потребностям и при этом благоприятно отражалось на нравственном развитии. Педагоги поддерживают природное любопытство учащихся, неуёмную физическую энергию, желание заниматься спортом. Попадая в новую обстановку, учащиеся имеют больше возможностей познакомиться с иными человеческими отношениями.

При повышенных физических нагрузках, сильных эмоциональных переживаниях, включении в групповую работу у них появляется принципиальная возможность проверить себя, показать себя, что-то доказать себе и другим.

### **1.3. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, 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.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие

мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет, оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол, способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений.

### **Педагогическая целесообразность**

Баскетбол — один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в двигательном аппарате. Прыжки при передачах мяча, нападающих ударах и блокировании укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Игра в баскетбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами.

### **1.4.Отличительные особенности программы**

При достаточно ограниченном выборе учащихся педагог зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься баскетболом. Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса является:

1. Создание условий для развития личности юных баскетболистов.

2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены.

3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных баскетболистов.

4. Формирование знаний, умений и навыков по баскетболу.

5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.

6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных баскетболистов.

### **1.5. Адресат программы**

Данная программа рассчитана для всех желающих детей, как девочек, так и мальчиков, проявляющих интерес к спорту от 13 лет до 16 лет включительно.

В группы зачисляются дети на основании заявления родителей и согласия на обработку персональных данных в АИС «Навигатор». Наполняемость группы соответствует требованиям СанПин.

### **1.6 Уровень программы, объем и сроки реализации.**

Программа «Баскетбол» ознакомительного уровня рассчитана на 1 год обучения, предусмотрено 72 часа.

**1.7 Форма обучения.** Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- Групповые, теоретические и практические занятия,
- Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- Подвижные игры,
- Эстафеты,
- Квалификационные испытания.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования по баскетболу. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбол. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

**1.8 Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Длительность академического часа - 40 минут. Перерыв между занятиями 15 минут.

### **1.9 Особенности организации образовательного процесса.**

Форма организации деятельности:

- групповая;
- мини-группы;
- подгруппы.

Программа предусматривает возможность дистанционного обучения – новой, современной технологии, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным. Это образование нового тысячелетия, теснейшим образом связанное с использованием компьютера, как инструмента обучения и сети Интернет, как образовательной среды.

### 1.10. Цели и задачи программы

**Цель программы** - всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- освоить технику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

##### **Развивающие:**

- содействовать всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повысить уровень физической подготовленности,
- совершенствовать технико-тактического мастерства;
- развить мотивации обучающихся к познанию и творчеству.

##### **Воспитательные:**

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитывать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

### 1.11. Содержание программы

#### **Учебный план**

| №п/ | <i>Наименование раздела</i> | <i>Количество часов</i> |        |         | <i>Формы аттестации/ контроля</i> |
|-----|-----------------------------|-------------------------|--------|---------|-----------------------------------|
|     |                             | Всего                   | Теория | Практик |                                   |



|    |                                                                                  |    |   |    |                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-----------------------------------|
| 1. | Раздел 1.<br>Общеразвивающие упражнения (ОРУ)                                    | 20 | 6 | 14 | Итоговая игра                     |
| 2. | Раздел 2.<br>Общая физическая подготовка (ОФП)<br>(Подготовительные упражнения.) | 13 | 1 | 12 | зачетное занятие                  |
| 3. | Раздел 3.<br>Техническая подготовка (ТП)                                         | 13 | 1 | 12 | зачетное занятие                  |
| 4. | Раздел 4.<br>Специальная физическая подготовка                                   | 13 |   | 13 | Выполнение контрольных упражнений |
| 5. | Раздел 5.<br>Тактическая подготовка                                              | 13 | 1 | 12 | Итоговое соревнование             |
|    | Итого:                                                                           | 72 | 9 | 63 |                                   |

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1.

##### **Общеразвивающие упражнения (20часов)**

- История возникновения и развития волейбола.
- Правила безопасности при занятиях волейболом.
- Правила игры.
- Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной.
- Режим дня спортсмена.
- ОРУ на месте без предметов
- ОРУ в движении без предметов
- ОРУ с набивными мячами
- ОРУ с волейбольными мячами
- ОРУ в парах

#### Раздел 2.

##### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

##### **Теория (1 часов)**

- Значение ОФП в подготовке волейболистов.

##### **Практика (12 часов)**

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты перехода от одних действий к другим.

- Эстафеты. Подвижные игры.
- Игровые задания с элементами спортивных игр:  
волейбол: «Точный пас», «Вверх-вниз», «Навстречу через сетку»;  
футбол: «Мяч в сетку», «Порази в цель», «Послушный мяч».

### **Раздел 3.**

#### **Техническая подготовка (ТП)**

##### **Теория (1 час)**

- Значение технической подготовки в баскетболе.

##### **Практика (12 часов)**

- Стойки игрока.
- Приёмы и передачи мяча (двумя руками снизу, двумя руками сверху).
- Поддачи снизу.
- Прямые нападающие удары.
- Защитные действия (блоки, страховки).

### **Раздел 4.**

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

##### **Практика (13 часов)**

- Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим.

- Акробатические упражнения.
- Подвижные и спортивные игры.
- Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Раздел 5.**

#### **Тактическая подготовка (ТП)**

##### **Теория (1 час)**

- Правила игры в баскетбол.
- Значение тактической подготовки в баскетболе.
- Подведение итогов

##### **Практика (12 часов)**

- Тактика подач.
- Тактика передач.

- Тактика приёмов мяча.

## 1.12 Планируемые результаты

Дополнительная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

**Личностными результатами** программы «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы «Баскетбол» является формирование следующих универсальных учебных действий:

*Регулятивные:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

*Коммуникативные:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

*Обучающиеся должны*

**Знать:**

- основы строения и функций организма;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- правила оказания первой помощи при травмах;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- правила игры в баскетбол;
- места занятий и инвентарь.

**Уметь:**

- выполнять программные требования по видам подготовки;
- владеть основами техники и тактики баскетбол;
- правильно применять технические и тактические приемы в игр

**Раздел II. Комплекс организационно – педагогических условий, включающий формы аттестации.**

### **2.1.Календарный учебный график**

| п/п | Дата | Тема занятия          | Кол-во часов | Время проведения занятия | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-----|------|-----------------------|--------------|--------------------------|---------------|------------------|----------------|
| 1   |      | Единая спортивная ОФП | 1            |                          | групповая     |                  |                |

|    |  |                                                                      |   |  |         |  |  |
|----|--|----------------------------------------------------------------------|---|--|---------|--|--|
| 2  |  | Совершенствование техники передвижения при нападении.                | 1 |  | группов |  |  |
| 3  |  | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.       | 1 |  | группов |  |  |
| 4  |  | Контрольные испытания. Учебная игра.                                 | 1 |  | группов |  |  |
| 5  |  | Костно- мышечная система, ее строение, функции.                      | 1 |  | группов |  |  |
| 6  |  | Техника передвижения приставными шагами.                             | 1 |  | группов |  |  |
| 7  |  | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.            | 1 |  | группов |  |  |
| 8  |  | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.                 | 1 |  | группов |  |  |
| 9  |  | Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП     | 1 |  | группов |  |  |
| 10 |  | Совершенствование техники передвижений.                              | 1 |  | группов |  |  |
| 11 |  | Специальная физическая подготовка.                                   | 1 |  | группов |  |  |
| 12 |  | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | 1 |  | группов |  |  |

|    |  |                                                                                                                                                     |   |  |         |  |  |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------|--|--|
| 13 |  | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.                                                                                    | 1 |  | группов |  |  |
| 14 |  | Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. | 1 |  | группов |  |  |
| 15 |  | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».                                                                                                    | 1 |  | группов |  |  |
| 16 |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.                                                                    | 1 |  | группов |  |  |
| 17 |  | Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП                                                                                            | 1 |  | группов |  |  |
| 18 |  | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП                                                                                | 1 |  | группов |  |  |
| 19 |  | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.                                                                              | 1 |  | группов |  |  |
| 20 |  | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.                                                                                   | 1 |  | группов |  |  |
| 21 |  | Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра                                                           | 1 |  | группов |  |  |

|    |  |                                                                                                                                                                 |   |  |         |  |  |
|----|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------|--|--|
| 22 |  | Контрольные<br>испытания.                                                                                                                                       | 1 |  | группов |  |  |
| 23 |  | Бросок мяча над<br>головой (полукрюк,<br>крюк).                                                                                                                 | 1 |  | группов |  |  |
| 24 |  | Систематический<br>врачебный контроль за<br>юными спортсменами.<br>ОФП. Командные<br>действия в нападении.                                                      | 1 |  | группов |  |  |
| 25 |  | Применение изученных<br>способов ловли,<br>передач, ведения,<br>бросков в зависимости<br>от ситуации на<br>площадке.<br>Инструкторская и<br>судейская практика. | 1 |  | группов |  |  |
| 26 |  | Самоконтроль в<br>процессе занятий<br>спортом. Ведение мяча с<br>поворотом кругом.<br>ОФП.                                                                      | 1 |  | группов |  |  |
| 27 |  | Сочетание выполнения<br>бросков мяча из<br>различных точек в<br>условиях жесткого<br>сопротивления.                                                             | 1 |  | группов |  |  |
| 28 |  | Выбор места и момента<br>для борьбы за<br>отскочивший от щита<br>мяч при блокировке.<br>Учебная игра.                                                           | 1 |  | группов |  |  |
| 29 |  | Противодействие<br>взаимодействию двух<br>игроков – «заслону в<br>движении». СФП                                                                                | 1 |  | группов |  |  |
| 30 |  | Травматизм и<br>заболеваемость в<br>процессе занятий<br>спортом, оказание<br>первой помощи при                                                                  | 1 |  | группов |  |  |

|    |  |                                                                                                                                  |   |  |               |  |              |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------|--|--------------|
|    |  | несчастных случаях.<br>ОФП. Бросок мяча в<br>движении с одного<br>шага.                                                          |   |  |               |  |              |
| 31 |  | Блокировка при борьбе<br>за овладение мячом,<br>отскочившим от щита.                                                             | 1 |  | группов       |  |              |
| 32 |  | Взаимодействие двух<br>игроков<br>«подстраховка».<br>Многократное<br>выполнение<br>технических приемов.                          | 1 |  | группов       |  |              |
| 33 |  | Общая характеристика<br>спортивной тренировки.<br>ОФП.<br>Совершенствование<br>техники передачи мяча.                            | 1 |  | группов       |  |              |
| 34 |  | Сочетание способов<br>передвижения с<br>выполнением<br>различных технических<br>приемов в усложненных<br>условиях. Учебная игра. | 1 |  | группов       |  |              |
| 35 |  | Действия одного<br>защитника против двух<br>нападающих. СФП                                                                      | 1 |  | группов       |  |              |
| 36 |  | Средства и методы<br>спортивной тренировки.<br>Ведение мяча с<br>изменением<br>направления движения.                             | 1 |  | группов       |  | соревнования |
| 37 |  | Применение изученных<br>защитных стоек и<br>передвижений в<br>зависимости от<br>действий и<br>расположения<br>нападающих.        | 1 |  | группов<br>ая |  |              |



|    |  |                                                                                                                                                  |   |  |         |  |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------|--|--|
| 38 |  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.                                                                              | 1 |  | группов |  |  |
| 39 |  | Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.                                                                                            | 1 |  | группов |  |  |
| 40 |  | Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.                                                   | 1 |  | группов |  |  |
| 41 |  | Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.                                                                                        | 1 |  | группов |  |  |
| 42 |  | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.                                                                    | 1 |  | группов |  |  |
| 43 |  | Воспитание нравственных и волевых качеств.<br>Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.<br>Ведение мяча с переводом на другую руку. | 1 |  | группов |  |  |
| 44 |  | Контрольные испытания. Учебная игра.                                                                                                             | 1 |  | группов |  |  |
| 45 |  | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.                                                          | 1 |  | группов |  |  |
| 46 |  | Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.                                                                                               | 1 |  | группов |  |  |

|    |  |                                                                                                                         |   |  |         |  |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------|--|--|
| 47 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.                                                                          | 1 |  | группов |  |  |
| 48 |  | Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.                                   | 1 |  | группов |  |  |
| 49 |  | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 1 |  | группов |  |  |
| 50 |  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.                                                      | 1 |  | группов |  |  |
| 51 |  | Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.        | 1 |  | группов |  |  |
| 52 |  | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.                                           | 1 |  | группов |  |  |
| 53 |  | Учебная игра.                                                                                                           | 1 |  | группов |  |  |
| 54 |  | Тактическая подготовка юного спортсмена.                                                                                | 1 |  | группов |  |  |
| 55 |  | Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».                                                               | 1 |  | группов |  |  |

|    |  |                                                                                                                          |   |  |         |  |  |
|----|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------|--|--|
| 56 |  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.                                       | 1 |  | группов |  |  |
| 57 |  | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП                                                  | 1 |  | группов |  |  |
| 58 |  | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).                                       | 1 |  | группов |  |  |
| 59 |  | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | 1 |  | группов |  |  |
| 60 |  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.                    | 1 |  | группов |  |  |
| 61 |  | Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.                                                    | 1 |  | группов |  |  |
| 62 |  | Совершенствование техники ведения мяча.                                                                                  | 1 |  | группов |  |  |
| 63 |  | Учет в процессе спортивной тренировки.                                                                                   | 1 |  | группов |  |  |
| 64 |  | Правила игры и методика судейства.                                                                                       | 1 |  | группов |  |  |
| 65 |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.                                               | 1 |  | группов |  |  |

|    |  |                                                                            |   |  |         |  |                       |
|----|--|----------------------------------------------------------------------------|---|--|---------|--|-----------------------|
| 66 |  | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | 1 |  | группов |  |                       |
| 67 |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.             | 1 |  | группов |  |                       |
| 68 |  | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра.             | 1 |  | группов |  |                       |
| 69 |  | Итоги прошедшего спортивного года.                                         | 1 |  | группов |  |                       |
| 70 |  | Учебная игра.                                                              | 1 |  | группов |  |                       |
| 71 |  | Итоговые соревнования, подготовка.                                         | 1 |  | группов |  |                       |
| 72 |  | Итоговые соревнования.                                                     | 1 |  | группов |  | Итоговые соревнования |

## 2.2. Условия реализации программ

Помещение, в котором проводятся занятия - спортивный зал, размеченная площадка.

### Техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Секундомер
3. Стойки для обводки
4. Гимнастические скамейки
5. Скакалки
6. Мячи баскетбольные
7. Насос ручной со штуцером
8. Баскетбольные мячи,
9. Набивные мячи
10. Перекладины для подтягивания в висе
11. Гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
12. Баскетбольная сетка

### 13. Гимнастические маты

#### **Информационное обеспечение:**

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

<http://www.iron-health.ru/programmy-trenirovok/metodika-razvitiya-vzryvnoj-sily-nog.html>

<http://ds31.centerstart.ru/>

**Кадровое обеспечение:** программу реализует педагог дополнительного образования Дудка Андрей Владимирович, имеет высшее образование по специальности – учитель физкультуры.

### **2.3 Формы аттестации и контроля:**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **2.4 Оценочные материалы**

Основной показатель работы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Результаты диагностики фиксируются в диагностической карте педагога.

### **МОНИТОРИНГ**

реализации образовательной программы

| Вид контроля        | Форма и содержание                   | Дата проведения |
|---------------------|--------------------------------------|-----------------|
| 1.Вводный контроль. | Собеседование, тренировочные занятия | Сентябрь        |

|                                            |                                         |                 |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------|
| 2.Текущий контроль.                        | Соревнования, тренировочные занятия     | В течение года. |
| 3.Промежуточный контроль                   | Соревнования                            | Ноябрь, апрель  |
| 4.Контрольно-оценочные и вводные испытания | Контрольные испытания.<br>Соревнования. | Декабрь<br>Май  |

## **2.5.Методические материалы.**

### **Формы и методы обучения Словесные методы:**

- 1.Обзорные беседы;
- 2.Обсуждение игровых моментов.

### **Наглядные методы:**

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр игр по баскетболу

### **Педагогические технологии**

- Технология индивидуализации обучения.
- Технология группового обучения.
- Технология развивающего обучения.
- Коммуникативная технология обучения.
- Здоровье сберегающая технология.

В основу программы легли определенные **педагогические принципы:**

1. *Принцип дополнительности* - монолог педагога уступает место смысловому диалогу, взаимодействию, партнерству, ориентация на реальную свободу развивающейся личности.
2. *Принцип открытости учебной и воспитательной информации.* Мир знаний "открывается" перед учащимся благодаря работе его сознания, как главной личной ценности. Педагог не "преподносит" знания в готовом для понимания виде, а придает им контекст открытия.
3. *Принцип уважения к личности ребенка* в сочетании с разумной требовательностью к нему предполагает, что требовательность является своеобразной мерой уважения к личности ребенка. Разумная требовательность всегда целесообразна, если продиктована потребностями воспитательного процесса и задачами развития личности.
4. *Принцип сознательности и активности учащихся* предполагает создание условий для активного и сознательного отношения учащихся к обучению, условий для осознания учащимися правильности и практической ценности получаемых знаний, умений и навыков.
5. *Принцип дифференцированного и индивидуального подхода* в обучении предполагает необходимость учета индивидуальных возможностей и возрастных психофизиологических особенностей каждого учащегося при выборе темпа, методов и способа обучения.

6. *Принцип преемственности, последовательности и систематичности* заключается в такой организации учебного процесса, при которой каждое занятие является логическим продолжением ранее проводившейся работы, позволяет закреплять и развивать достигнутое, поднимать учащегося на более высокий уровень развития.

7. *Принцип доступности* заключается в применении основного правила дидактики "от простого к сложному, от известного к неизвестному".

### **Алгоритм учебного занятия.**

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вида деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание - применение - обобщение - систематизация.

*I этап - организационный.*

Задача: подготовка учащихся к работе на занятии. Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

*II этап – проверочный.*

Задача: установление усвоения ранее полученных знаний, выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

*III этап - подготовительный*(подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие учащимися цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

*IV этап -основной.* В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1 Усвоение новых знаний и способов действий. Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания. Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3 Закрепление знаний и способов действий. Применяются тренировочные упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. Обобщение и систематизация знаний. - Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

*V этап – контрольный.*



## **2.6. Список литературы для педагога**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007.
2. 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, 2008г.
3. 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. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г.
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
9. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден.
10. Ивойлов, А. В. Волейбол / А.В. Ивойлов, К.Б. Герман, Э.К. Ахмеров.
11. Клещев, Ю.Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю.Н. Клещев.
12. Костикова, Л. В. Баскетбол / Л.В. Костикова. - М.: Физкультура и спорт
13. Кунянский, В. А. Волейбол. О некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Кунянский.

## **Список литературы для родителей**

1. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия,
2. Башкин, С. Уроки по баскетболу / С. Башкин. - М.: Физкультура и спорт
3. Булыкина, Л.В. Волейбол для всех / Л.В. Булыкина. - М.: ТВТ Дивизион, 2012.
4. Волейбол. Спортивная энциклопедия. - М.: Эксмо, 2013.
5. Волейбол. Теория и практика. Учебник. - М.: Спорт, 2016.
6. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.
7. Кунянский, В. А. Волейбол. Профессиональная подготовка судей / В.А. Кунянский. - М.: Дивизион
8. Кунянский, В. А. Волейбольный судья. Учебное пособие / В.А. Кунянский, М.И. Цукерман. - М.: Дивизион, 2014.

### **Литература для детей**

1. Твой олимпийский учебник: Учебн. Пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С.Родиченко и др.-М, ФиС 2005.
2. Клещев Ю.Н. Юный баскетболист. М.:Физкультура и спорт. 1989.
3. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2015.
4. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия
5. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва:

### **Интернет-ресурсы:**

1. [www.fiba.com](http://www.fiba.com)
2. [www.fibaeurope.com](http://www.fibaeurope.com)
3. [www.basket.ru](http://www.basket.ru)
4. [www.pro100basket.ru](http://www.pro100basket.ru)
5. [www.mbl.su](http://www.mbl.su)
6. [www.cskabasket.com](http://www.cskabasket.com)
7. [www.vtb-league.com](http://www.vtb-league.com)
8. [www.euroleague.net](http://www.euroleague.net)