

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КОГАЛЫМА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» ГОРОДА КОГАЛЫМА

Принята на заседании  
Методического совета  
протокол № 2  
от 24.11.2023г.



Утверждаю  
Директор МАУ ДО «ДДТ»  
Н.А. Михалик  
Приказ от 24.11.2023г. №440

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивная направленность

стартовый уровень

«БАСКЕТ»

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Автор-составитель:  
Андрущенко Анатолий  
Никифоровича,  
педагог дополнительного  
образования

## Содержание программы

|  |        |
|--|--------|
| 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол». |        |
| 1.1. Пояснительная записка   | стр. 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы.  | стр. 3 |
| 1.3. Содержание программы. Учебный план  | стр. 4 |
| 1.4. Планируемые результаты  | стр. 7 |
| 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы «Баскетбол»           |        |
| 2.1. Календарный учебный график  | стр. 8 |
| 2.2. Условия реализации программы  | стр. 9 |
| 2.3. Формы аттестации  | стр.10 |
| 2.4. Оценочные материалы   | стр.10 |
| 2.5. Методические материалы  | стр.12 |
| 3. Список литературы   | стр.14 |

# **1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы «Баскет».**

## **1.1. Пояснительная записка**

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения - базовый.

Вид деятельности: спортивная игра «Баскетбол».

Место реализации программы – Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества» города Когалыма. Адрес: 628484, Тюменская область, ХМАО–Югра, город Когалым, улица Прибалтийская, дом 17а.

*Нормативно-правовые документы:*

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р).
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).
5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).
6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).
7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).
8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».
9. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования детей «Дом детского творчества» города Когалыма.

Актуальность программы заключается в том, что обучение по ней, позволяет учащимся овладеть необходимыми техническими и тактическими приемами игры в «баскетбол», и восполнить недостаток двигательной активности, имеющийся у школьников, в связи большой учебной нагрузкой, телевизионной и компьютерной зависимостью. Программа имеет оздоровительный эффект, а также благотворно влияет на все системы организма. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитывает чувство коллективизма.

Адресатом программы являются учащиеся в возрасте 11-17 лет без ОВЗ, не имеющие практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющие различный уровень физической подготовки, а так же учащиеся, ранее занимающиеся баскетболом в спортивных школах, и по каким - либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности.

Объем программы составляет 80 учебных часов.

Форма обучения – очная. В рамках реализации программы в период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией занятия, могут быть организованы в дистанционном режиме.

Форма организации образовательной деятельности – групповая. Максимальное количество учащихся в одной группе - 15 детей, минимальное – 10 детей.

Программой предусмотрены виды занятий: собственно обучающие, общеразвивающие,

воспитательные.

Собственно обучающие занятия – это занятия по передаче знаний, по осмыслению знаний и их закреплению, по формированию умений и применению знаний на практике, по обобщению и систематизации знаний. Формы занятий: учебно-практические занятия, тренировочные занятия (отработка умений и навыков), теоретические занятия, занятия-соревнования, компьютерный практикум, занятие – разработка и защита проектов.

Воспитательные занятия – это занятия по формированию положительного психологического климата в детском коллективе, не всегда связаны с учебной дисциплиной. Формы занятий: конкурсы, соревнования, посвящения, праздники и т.д.

Общеразвивающие занятия – это занятия по формированию и развитию личностных качеств ребёнка. Формы занятий: диспуты, экскурсии, викторины, коллективные дела.

Срок освоения программы – 5 месяцев. Программа состоит из 1 модуля.

Режим занятий одной группы: 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин., перерыв между академическими часами – 10 минут. Недельная нагрузка одной учебной группы – 4 часа. Примерное расписание: вторник: 16.30-18.10, суббота: 18.20-20.00;

### 1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: укрепление здоровья и развития физических качеств через обучение игре в баскетбол.

Задачи программы:

1. Обучить основам техники владения мячом и игры в баскетбол.
2. Расширить двигательный опыт учащихся.
3. Укрепить опорно-двигательный аппарат, развить быстроту, гибкость, ловкость.
4. Привить навыки соревновательной деятельности.
5. Развить специальные физические способности, необходимые для формирования и совершенствования игрового навыка.
6. Развить качества личности: настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе.
7. Развивать коммуникативные навыки, умения взаимодействовать в коллективе.
8. Воспитывать целеустремлённость, потребность в саморазвитии и физической самореализации.

### 1.3. Содержание программы.

Учебный план

| № п/п         | Наименование темы                         | Количество часов |           |           | Формы контроля   |
|---------------|---|------------------|-----------|-----------|--|
|               |   | Всего            | Теория    | Практика  |  |
| 1             | Вводное занятие                           | 2                | 1         | 1         | Собеседование, наблюдение                                      |
| 1             | Основы знаний                             | 4                | 4         | -         | Устная проверка  |
| 3             | Общая и специальная физическая подготовка | 20               | 2         | 18        | Тестирование, контрольные упражнения и нормативы               |
| 4             | Основы техники и тактики игры             | 38               | 4         | 34        | Тестирование выполнения технических и тактических приемов игры |
| 5             | Контрольные игры и соревнования           | 10               | 1         | 9         | Анализ игровой деятельности, прогноз на будущее.               |
| 6             | Контрольные испытания                     | 4                | -         | 4         | Тестирование основ знаний, физических качеств,                 |
| 7             | Итоговое занятие                          | 2                | 1         | 1         | Собеседования, проверка ЗУН                                    |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>80</b>        | <b>13</b> | <b>67</b> |  |

Содержание учебного плана

### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: Организация, задачи и содержание работы коллектива объединения.

### **Тема 2. Основы знаний.**

*Теория:* Физическая культура и спорт. Коллектив физической культуры – основное звено физкультурного движения. Сведения о строении и функциях организма человека. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе человека и ее функциях. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, подвижность суставов и систему дыхания. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общегигиенические требования к занимающимся баскетболом. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях баскетболом. Правила игры в баскетбол. Правила обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

*Форма контроля:* Тестирование и опрос основ знаний по баскетболу.

### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно- технического мастерства.

*Практика:* Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, перетаскивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках. Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Ускорение на отрезках 40, 60 м. Кросс 300 м. Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей и движущуюся цель с места и в движении. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2-3X20-30 м.; 2-3X30-40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий – от 1 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Бег в чередовании с ходьбой до 400м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на дальность. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната». Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

*Форма контроля:* Тестирование основ ЗУН по общей и специальной физической подготовке, и основ техники владения мячом в игре баскетбол. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезке 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставным шагом. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Бег с остановками и с изменением направления движения. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробегом за одну попытку 25-35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение,

остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360 прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах тройках от лицевой до лицевой линий. Подвижные игры: «Перестрелки», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай мяч», «Четыре мяча», «Удержи мяч», «Салки с передачей мяча». Различные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50 – 60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10 – 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40 – 60 см с последующим прыжком через палку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 3 – 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5 – 8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед - вверх, назад - вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2 – 5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20 – 50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50 -100 м).

*Форма контроля:* Тестирование основ ЗУН по технико-тактическим действиям игрока в игре баскетбол.

#### **Тема 4. Основы техники и тактики игры.**

*Теория:* Характеристика основных приемов техники: перемещение, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите.

*Практика:* Ниже приводится материал, с которым необходимо ознакомить учащихся в данном году обучения. Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. Техника владения мячом. Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. Техника защиты. Техника передвижения. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Техника овладения мячом. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков и в зависимости от ситуации на площадке; выбор места на площадке с целью адекватного взаимодействия с партнерами по команде, применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Взаимодействия трех игроков – «треугольник». Командные действия. Организации командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающего без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. Групповые действия. Взаимодействия двух игроков – отступление. Командные действия. Личная система защиты. Спортивные игры, стритбол, учебные и двусторонние игры в мини-баскетбол.

*Форма контроля:* Тестирование основ ЗУН по технико-тактическим действиям игрока в игре баскетбол.

### **Тема 5. Контрольные игры и соревнования.**

*Теория:* Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

*Практика:* Подвижные игры с элементами техники баскетбола. Учебно-тренировочные игры в баскетбол. Двусторонние игры в мини-баскетбол.

*Форма контроля:* опрос знаний правила игры и анализ игровой деятельности. 1-2 раза в год команды принимают участие в первенстве города по баскетболу.

### **Тема 6. Контрольные испытания. Сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке.**

*Форма контроля:* Два раза в год (19-24 декабря и 15-20 мая) в объединении проводится промежуточная аттестация, т.е. контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке, в форме сдачи тестов по основам теоретических знаний по баскетболу, сдачи тестов по развитию физических качеств и контрольные нормативы по баскетболу.

### **Тема 7. Итоговое занятие.**

*Теория:* Подведение итогов занятий в объединении в учебном году. Достигнутые результаты и планирование задач на следующий учебный год с учетом ошибок и достижений прошедшего учебного года.

*Практика.* Игровая деятельность по баскетболу и знание правил игры.

*Форма контроля:* проведение игры в баскетбол по упрощенным правилам и анкетирование.

## **1.4. Планируемые результаты**

*Учащиеся должны знать:*

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- правила техники безопасности и пожарной безопасности;
- владеть приемами самоконтроля в процессе занятий;
- упражнения общей физической подготовки и СФП;
- азы технико-тактической подготовки.

*Учащиеся должны уметь:*

- ловить мяч двумя руками на месте и в движении после остановок прыжком и в два шага;
- передавать мяч двумя руками в движении: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- передавать мяч одной рукой с места и с последующим передвижением;
- вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, вести мяч зигзагом, со зрительным контролем, а так же без зрительного контроля;
- выполнять ведение мяча: на месте и в движении, по прямой линии, по дугам и с изменением направления движения;
- выполнять броски в корзину одной рукой сверху: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);
- броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;
- броски в корзину одной рукой с места;
- штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.
- освобождаться для получения мяча;
- выполнять упражнение «передай мяч и выходи»;
- противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча
- противодействовать атаке корзины;
- в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- при защитных действиях подстраховывать партнера;
- в защитных действиях уметь противодействовать выходу соперника на свободное место.

У учащихся будут формироваться умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

У учащихся будут формироваться:

- стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость учащихся;
- развить коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе;
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы «Баскет»

### 2.1. Календарный учебный график

Начало учебных занятий с 1 января по 31 мая. Не рабочие дни: 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая.

Примерное расписание: вторник: 16.30-17.15, 17.25-18.10 суббота: 18.20-19.05, 19.15-20.00.

| № п/п | Месяц   | Дата  | Время проведения занятий | Кол-во часов | Тема занятия                              | Форма контроля            |
|-------|---------|-------|--------------------------|--------------|---|---------------------------|
| 1.    | январь  | 10.01 | 16.30-18.10              | 2            | Вводное занятие                           | Собеседования, наблюдение |
| 2.    |         | 14.01 | 18.20-20.00              | 2            | Основы знаний                             | Устная проверка.          |
| 3.    |         | 17.01 | 16.30-18.10              | 2            | Основы знаний                             |                           |
| 4.    |         | 21.01 | 18.20-20.00              | 2            | Общая и специальная физическая подготовка |                           |
| 5.    |         | 24.01 | 16.30-18.10              | 2            | Общая и специальная физическая подготовка |                           |
| 6.    |         | 28.01 | 18.20-20.00              | 2            | Общая и специальная физическая подготовка |                           |
| 7.    |         | 31.01 | 16.30-18.10              | 2            | Общая и специальная физическая подготовка |                           |
| 8.    | февраль | 04.02 | 18.20-20.00              | 2            | Общая и специальная физическая подготовка |                           |
| 9.    |         | 07.02 | 16.30-18.10              | 2            | Общая и специальная физическая подготовка |                           |
| 10.   |         | 11.02 | 18.20-20.00              | 2            | Общая и специальная физическая подготовка |                           |



|     |       |        |             |             |   |  |                               |
|-----|-------|--------|-------------|-------------|---|--|-------------------------------|
| 11. |       | 14.02  | 16.30-18.10 | 2           | Общая и специальная физическая подготовка | Тестирование выполнение технико-тактических приемов. |                               |
| 12. |       | 18.02  | 18.20-20.00 | 2           | Общая и специальная физическая подготовка |  |                               |
| 13. |       | 21.02  | 16.30-18.10 | 2           | Общая и специальная физическая подготовка |  |                               |
| 14. |       | 25.02  | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 15. |       | 28.02  | 16.30-18.10 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 16. | март  | 04.03  | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 17. |       | 07.03  | 16.30-18.10 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 18. |       | 11.03  | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 19. |       | 14.03  | 16.30-18.10 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 20. |       | 18.03  | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 21. |       | 21.03  | 16.30-18.10 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 22. |       | 25.03  | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 23. |       | 28.03  | 16.30-18.10 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 24. |       | апрель | 01.04       | 18.20-20.00 | 2   |  | Основы техники и тактики игры |
| 25. |       |        | 04.04       | 16.30-18.10 | 2   |  | Основы техники и тактики игры |
| 26. | 08.04 |        | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 27. | 11.04 |        | 16.30-18.10 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 28. | 15.04 |        | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 29. | 18.04 |        | 16.30-18.10 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 30. | 22.04 |        | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 31. | 25.04 |        | 16.30-18.10 | 2           | Основы техники и тактики игры             |  |                               |
| 32. | 29.04 |        | 18.20-20.00 | 2           | Основы техники и тактики                  |  |                               |
| 33. | май   |        | 2.05        | 16.30-18.10 | 2   | Контрольные игры и соревнования                      |                               |
| 34. |       | 6.05   | 18.20-20.00 | 2           | Контрольные игры и соревнования           | Анализ игровой деятельности.                         |                               |
| 35. |       | 9.05   | 16.30-18.10 | 2           | Контрольные игры и соревнования           |  |                               |

|       |  |       |             |      |                                 |                               |
|-------|--|-------|-------------|------|---------------------------------|-------------------------------|
| 36.   |  | 13.05 | 18.20-20.00 | 2    | Контрольные игры и соревнования | Собеседование, проведение ЗУН |
| 37.   |  | 16.05 | 16.30-18.10 | 2    | Контрольные игры и соревнования |                               |
| 38.   |  | 20.05 | 18.20-20.00 | 2    | Контрольные испытания           |                               |
| 39.   |  | 23.05 | 16.30-18.10 | 2    | Контрольные испытания           |                               |
| 40.   |  | 27.05 | 18.20-20.00 | 2    | Итоговое занятие.               |                               |
| Итого |  |       |             | 80ч. |                                 |                               |

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы:

### 1. Спортивный зал.

| Средства обучения               | Количество штук на 1 группу | % использования от продолжительности программы |
|---------------------------------|-----------------------------|--|
| Щиты с кольцами                 | 2 комплекта                 | 100  |
| Щиты тренировочные с кольцами   | 5 штук                      | 100  |
| Стойка для обводки              | 6 штук                      | 50   |
| Гимнастическая стенка           | 8 пролетов                  | 50   |
| Гимнастическая скамейка         | 6 штук                      | 40   |
| Гимнастический мостик           | 2 штуки                     | 20   |
| Гимнастические маты             | 10 штук                     | 20   |
| Скалки                          | 15 штук                     | 60   |
| Мячи набивные различной массы   | 10 штук                     | 40   |
| Гантели различной массы         | 20 штук                     | 30   |
| Мячи баскетбольные              | 40 штук                     | 100  |
| Насос ручной со штуцером        | 2 штуки                     | 10   |
| Макет площадки с фишками        | 1 комплект                  | 30   |
| Доска аудиторная                | 1 штука                     | 30   |
| ТСО: компьютер, проектор, экран | 1 комплект                  | 40   |

Психолого-педагогические условия реализации программы:

уважение к человеческому достоинству учащихся, формирование и поддержка их положительной самооценки, уверенности в собственных возможностях и способностях; использование в образовательной деятельности форм и методов работы с учащимися, соответствующих их возрастным и индивидуальным особенностям;

построение образовательной деятельности на основе взаимодействия педагога с учащимися, ориентированного на интересы и возможности каждого ребенка и учитывающего социальную ситуацию его развития;

поддержка положительного, доброжелательного отношения учащихся друг к другу и взаимодействия учащихся друг с другом в разных видах деятельности;

поддержка инициативы и самостоятельности учащихся;

возможность выбора учащимися видов активности;

защита учащихся от всех форм физического и психического насилия.

Кадровые условия. Программу реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории, имеющий высшее педагогическое образование по специальности «Учитель физической культуры», прошедший курсы повышения квалификации по теме «Школьный баскетбол и его особенности», имеющий звание «Заслуженный учитель Российской Федерации».

Финансовые условия реализации программы: прием на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется за счет средств от предпринимательской деятельности (сертификат дополнительного образования) в рамках

системы Персонифицированного финансирования города Когалыма. Финансирование реализации программы должно осуществляться в соответствии с установленной ценой услуги дополнительного образования не превышающей нормативную стоимость образовательной программы рассчитанной в соответствии с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования (приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 12.08.2022 № 10-П-1692).

### 2.3. Формы аттестации

*Виды контроля:*

|                   |  |
|-------------------|--|
| Вводный контроль  | Изучение стартового уровня знаний, умений и навыков по выбранной дисциплине, уровня мотивации к занятию творчеством. |
| Текущий контроль  | Изучение уровня освоения тем образовательной программы.  |
| Итоговый контроль | Изучение уровня освоения образовательной программы за весь период обучения   |

*Формы контроля:*

|                                  |  |
|----------------------------------|--|
| Проверка теоретических знаний    | Тестирование, опрос.   |
| Проверка практической подготовки | Выставка работ, выполнение проектной работы, соревнования, зачёт |

### 2.4. Оценочные материалы

Оценка результативности выполнения программы осуществляется по трём уровням освоения учащимися образовательной программы: высокий, средний, ниже среднего.

*Оценивания практических навыков* осуществляется по критериям:

уровень ниже среднего - работа по образцу.

средний уровень - работа по условию (выполнение практического задания, требующего творческой активности).

высокий уровень - работа по собственному замыслу (самостоятельная постановка цели и задач и поиск способов её решения).

*Оценивания теоретических знаний* осуществляется по критериям:

уровень ниже среднего - большая часть ответов удовлетворяет требованиям «среднего уровня», но в ответе обнаруживаются отдельные пробелы, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала. Учащийся владеет знаниями в объёме не менее 50%;

средний уровень - соответствие основным требованиям ответа «высокого уровня», но допущены неточности в изложении понятий, объяснений взаимосвязей; объём правильных ответов составляет 55-85%;

высокий уровень - наличие точных знаний по теме.

Оценивания практических навыков осуществляется по нормативам. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

#### **Техническая подготовка** *Нормативы технической подготовки*

| Оценка | Штрафные броски | Броски дистанции | Скоростная техника | Передачи мяча в стену на скорость |
|--------|-----------------|------------------|--------------------|-----------------------------------|
| 5      | 10              | 9                | 20                 | 18                                |
| 4      | 8               | 7                | 23                 | 16                                |
| 3      | 7               | 5                | 25                 | 12                                |

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

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

45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

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

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

### **Общефизическая подготовка** **Нормативы физической подготовки**

| Оценка | Прыжок в длину с места | Челночный бег 66,4 м | Бег 30 м | Бег 1000 м |
|--------|------------------------|----------------------|----------|------------|
| 5      | 190                    | 6.2                  | 4.9      | 4.10.0     |
| 4      | 180                    | 6.5                  | 5.2      | 4.20.0     |
| 3      | 170                    | 6.7                  | 5.4      | 4.30.0     |

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

*Проверка знаний правил судейства* осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутри школьных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

*Участие в соревнованиях.* Учащиеся принимают участие не менее чем в одного соревнования в год и проводят не менее 2-4 матчевых встреч.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

| Вид контроля          | Время проведения | Цель проведения контроля   | Формы и средства выявления результата   | Формы фиксации и предъявления результата                       |
|-----------------------|------------------|--|---|--|
| Стартовая диагностика | Сентябрь         | Проверка исходного уровня знаний и умений на первом году обучения в начале учебного года.                                  | Собеседование, тестирования физических качеств.   | Протоколы контрольных нормативов                               |
| Текущий контроль      | В течение года   | Проверка усвоения учащимися «Основ знаний»; «ОФП и СФП»; ««Основ техники владения мячом и тактики игры в период обучения». | Тестирования теоретических знаний, развития физических качеств, сдача контрольных нормативов по основам техники владения мячом. | Планом работы, протоколы тестирования и контрольных нормативов |
| Итоговый контроль     | Декабрь          | Оценка уровня достижений учащихся, заявленных по окончании всего курса образовательной программы «Баскетбол».              | Зачет теоретических знаний и тестирования развития физических качеств и сдача контрольных нормативов.                           | Протоколы тестирования и контрольных нормативов                |

При реализации программы с применением дистанционных образовательных технологий для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля качества результатов освоения образовательной программы могут применяться формы добровольной

самодиагностики приобретаемых знаний и компетенций, выполнение исследовательских, проектных или творческих работ, участие в конкурсах.

## **2.5. Методические материалы**

Программа состоит из 4 модулей. Первый модуль программы способствует приобщению учащихся к физкультурным занятиям и к физическим нагрузкам, формирует умения и навыки в области владения мячом на месте и в движении, умению играть в подвижные игры с мячом и с элементами игры в баскетбол. Основное внимание на первом этапе уделено разносторонней общей, физической и технической подготовке на которые и отводится 55% общего времени. Тактической подготовке отводится всего – 31% общего времени. Одновременно с восстановлением и развитием основных физических качеств (быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости) изучается и восстанавливается техника игровых приемов. Учащиеся знакомятся с приемами игры в баскетбол: стойки баскетболиста, передвижения в стойках, остановкам в баскетболе, ловле и передаче мяча на месте, ведению мяча и броскам двумя руками и одной рукой на месте. Учащиеся формируют знания в области истории физической культуры и спорта. Изучают особенности и свойства подвижных игр с мячом. Учатся азам технико-тактической подготовки в баскетболе.

Второй модуль программы формирует у учащихся умения и навыки владения приемами баскетбола не только на месте, но и в движении с изменением направления и скорости движения. Учащиеся знакомятся с основами правил игры в мини-баскетбол. Модуль формирует знания в области составления не только связок из ранее изученных приемов баскетбола, но и азам применения тактических приемов в нападении и защите. В рамках данного модуля у детей формируется понятие об игре в баскетбол. На данном этапе ОФП, СФП и основам техники владения мячом отводится до 52% общего времени, в то время как тактической – 35%. Одновременно изучается техника игровых приемов и тактических действий, развиваются волевые качества; значительное внимание уделяется психологической подготовке игроков, а также комплектуются команды. Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности. Учащиеся обучаются основам техники владения мячом в движении и с пассивным сопротивлением защитника. Особое место занимает разучивания основ техники нападения и защиты. В теоретической подготовке приобретаются или углубляются знания, составляющие общую основу спортивной деятельности

Основная задача в третьем и четвертом модулях повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков (по всем разделам подготовки), специфичных для приобретения спортивной формы. Физическая подготовка, способствует в основном дальнейшему развитию двигательных качеств, общей тренированности. Повышается удельный вес специальной физической подготовки (соотношение обще и специальной физической подготовки должно составлять пример 1:2). Методы развития физических качеств, приобретают комплексный характер и преимущественно направлены на развитие быстроты, скоростно-силовых качеств и специальной выносливости (особенно в прыгучести и в ударных движениях). Технической подготовке отводится примерно до 44% общего времени. Основное внимание уделяется освоению и совершенствованию техники владения мячом и техники перемещения в условия, приближенных к игровой обстановке, с учетом функций, выполняемых игроками, а так же с активным сопротивлением защитника. Тактическая подготовка в третьем модуле составляет 42% от общего времени. Значительное внимание уделяется освоению и совершенствованию индивидуальных действий с учетом выполнения игроками обязанностей в команде, осваиваются новые групповые взаимодействия и командные действия, а также уточняются и совершенствуются ранее изученные коллективные действия. Уточняются составы команд и функции отдельных игроков. Индивидуальные, групповые и командные действия совершенствуются в защите и в нападении в основном в условиях игровой и соревновательной обстановки. Средства, применяемые на данном этапе:

СФП, специальные упражнения в технике и тактике. Учебные и товарищеские игры, турниры и соревнования. В содержании волевой и психологической подготовки основное внимание уделяется повышению переносимости тренировочных нагрузок, индивидуальным средствам тренировки и сыгровке команд к предстоящим соревнованиям. В четвертом модуле в сравнении с технической подготовкой (42% общего времени) тактическая подготовка начинает преобладать (43% общего времени). В конце этапа четвертого модуля проводятся контрольные испытания по физической и технической подготовке, контрольные и товарищеские встречи, в которых проверяются технико-тактическое умение команды и отдельных игроков. Команды на этом этапе могут участвовать в выездных соревнованиях. Основные формы тренировки на данном этапе это: комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

При реализации программы используется:

1. Здоровьесберегающая технология, основной целью которой является сохранение и укрепление здоровья учащихся в процессе обучения и воспитания.
2. Личностно – ориентированное и дифференцированное обучение – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности учащихся.
3. Технология программированного обучения и ее составной части метода предписания алгоритмического типа как технологии индивидуализации начального обучения двигательным действиям на занятиях баскетбола.
4. Технология развивающего обучения на основе модульной технологии в формировании «школы мяча» по баскетболу (на основе исследовательской работы Федоровой М.Ю.).
5. Информационно – коммуникационные технологии – показ презентаций и интернет - роликов для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической или климатической ситуацией, в течение которой федеральными и/или региональными и/или местными правовыми актами устанавливается запрет и/или ограничение на реализацию дополнительных общеобразовательных программ в очной форме, реализация программы в этот период осуществляется с применением дистанционных образовательных технологий.

В этот период деятельность организовывается с использованием:

1. Образовательных технологий (мастер-классы, развивающие занятия, консультации, тематические классные часы, конференции и другие активности, проводимые в режиме реального времени при помощи телекоммуникационных систем).
2. Возможностей электронного обучения (формирование подборок образовательных, просветительских и развивающих материалов, онлайн-тренажеров, представленных на сайте Министерства просвещения Российской Федерации по адресу <https://edu.gov.ru/distance> для самостоятельного использования учащимися).
3. Бесплатных интернет-ресурсов, сайтов учреждений физической культуры, открывших трансляций мастер-классов, а также организаций, предоставивших доступ к архивным фондам.
4. Ресурсов средств массовой информации (образовательные и научно-популярные передачи, фильмы и интервью на радио и телевидении, в том числе эфиры образовательного телеканала «Моя школа в online»).
5. Образовательных и развивающих материалов на печатной основе (демонстрационные варианты олимпиадных и диагностических заданий, печатные учебные издания).

### **3. Список литературы**

Литература для педагога:

1. Богданов Г.П.. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособие для учителей. – М.- Просвещение, 1984.
2. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

3. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособие для учителя. – М.- Просвещение, 2002 .
  4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – М.- Физкультура и спорт, 1991. Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: учебник. – М.- Гардарики, 2003.
  5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
  6. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
  7. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
  8. Яхонтова Е.Р. Юный баскетболист: пособие для тренеров. – М.- Физкультура и спорт, 1987.
  9. Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М.: Советский спорт, 2002.
  10. Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. - М.: Советский спорт, 1960.
  11. Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр.-М. :ФиС, 1975.
- Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. -*

Литература для учащихся:

1. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини – баскетбол в школе. М., 1976.
2. Быляева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. М., 1982.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. М., 1969.
4. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. М., 1972
5. Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! М.: Просвещение. 1999.
6. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе. М., 1972.
7. Нитхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М., 1973.
8. Яхонтов Е.Р., Генхин З.А. Баскетбол. М., 1978.

Интернет - источники:

| Раздел программы                          | Название методического материала  |
|---|---|
| Основы знаний                             | <u>Цифровые образовательные ресурсы.</u> Мультимедийные презентации: «О ПТБ на занятиях баскетболом»; «О ПТБ на занятиях в тренажерном зале»; «О ПТБ на соревнованиях по баскетболу»; «Правила 3х3 "Стритбаскет-Россия" (2013)»; «Официальные Правила Баскетбола 2014 – Официальные Интерпретации».<br><u>Информационно-справочные материалы.</u> Инструкции по технике безопасности.<br><u>Учебные пособия.</u> Упражнения и игры с мячами автор Кузнецов, В. С.; Энциклопедия баскетбольных упражнений автор Нитхолстер Г.; «Физическая культура» под редакцией Виленского М.Я. |
| Общая и специальная физическая подготовка | <u>Цифровые образовательные ресурсы.</u> Мультимедийные презентации и видеофильмы: «Обучающие материалы по физической подготовке баскетболиста»   |
| Основы техники и тактики игры             | <u>Цифровые образовательные ресурсы.</u> Мультимедийные презентации и видеофильмы: «Обучающие материалы по основам техники владения мячом и тактики нападения и защиты баскетболиста».  |
| Контрольные игры и соревнования           | <u>Цифровые образовательные ресурсы.</u> Видеофильмы: игры в баскетбол, стритбол.   |
| Контрольные испытания                     | Таблицы тестов и нормативов по развитию физических качеств и контрольных упражнений по баскетболу.  |