

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Ульяновска "Губернаторский лицей № 101  
имени Народного учителя Российской Федерации Ю.И. Латышева  
при ФГБОУ ВО "УлГПУ им. И.Н. Ульянова"

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2023г.  
Протокол № 01

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ  
«Губернаторский лицей № 101  
имени Ю.И. Латышева»  
Е.В.Малюгина  
Приказ № 432-о  
от «30» августа 2023г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Баскетбол»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год, 72 часа  
1 модуль сентябрь-декабрь 32 часа  
2 модуль январь-май 40 часов

Автор-составитель:  
Родионова Юлия Михайловна,  
Педагог дополнительного образования

г. Ульяновск, 2023

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

- 1.1. Пояснительная записка (общая характеристика программы)
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

### **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

- 2.1. Календарный учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы аттестации
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

### **III. Список литературы**

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

## 1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Занятия по Программе повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма обучающегося. Кроме этого, от играющих в футбол требуется быстрое принятие самостоятельных решений, умение анализировать ошибки. В процессе футбольной игры также формируются необходимые умения согласовывать свои действия с другими игроками, работать в команде. В таком комплексном и разностороннем развитии обучающихся и состоит **актуальность** данной программы. Программа разработана в соответствии со следующей нормативной документацией:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
  - Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий").

Локальные акты образовательной организации:

- Устав образовательной организации МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева";
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева";
- Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МБОУ "Губернаторский лицей №101 имени Ю.И. Латышева"

**Уровень программы:** базовый.

### **Актуальность программы**

Сегодня как никогда остро стоит проблема приобщения подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и спорту, в частности баскетболу. Баскетбол, как и другие виды спорта не только способствует решению обозначенной актуальной проблемы, но и рационально содействует физическому развитию социально активных личностей. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровье формирующей функции, обеспечивающий эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемо для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола учащимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

### **Отличительные особенности**

В данной программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно

наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки,  
медицинского заключения.

Во-вторых, занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с высокорослыми юными баскетболистами – юношами и девушками, учитывая особенности девушек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов.

### **Основополагающие принципы:**

Комплексность – тренировочного процесса (теоретической, физической, технико – тактической подготовки, педагогического и медицинского контроля).

Преимственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в учебно – тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико – тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Особенностью формирования спортивной мотивации является учет индивидуально – психологических особенностей занимающихся, их интересов, склонностей, способностей и увлечений.

## **Адресат программы**

Учащиеся общеобразовательной школы основной группы здоровья в возрасте 14 – 15 лет.

## **Объём освоения программы**

С сентября по май, 36 учебных недель - 144 часа (2 занятия по 2 академических часа в неделю).

## **Формы обучения и виды занятий**

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы); Обучение по программе ведется с использованием различных форм: очное обучение, (с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"), электронное обучение и обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн.

Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (он-лайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (оф-лайн).

**Формы обучения:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, фронтальная, подгрупповая, поточная. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

**Виды занятий:** теоретическое, практическое, комбинированное, целостно – игровое, соревновательное, контрольное.

**Срок освоения программы – 1 год обучения**

### **Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность учебного часа 40 мин. Перемена после первого часа 10 мин.

### **Цель и задачи программы**

**Цель программы:** укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие детей и подростков через обучение баскетболу, как вида спорта.

### **Задачи программы**

#### **Образовательные:**

- обучить техническим и тактическим действиям;
- изучить общефизические и специальные упражнения;
- овладеть приемами аутотренинга и самоконтроля.

#### **Воспитательные:**

- воспитать интерес к занятиям;
- воспитать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание;
- воспитать уважение к окружающим;
- воспитать коммуникативные навыки.

#### **Развивающие:**

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками;
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности (капитан команды, старший в группе, судья, инструктор).

### **Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1МОДУЛЬ</b>					

<b>1.</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.1.	Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.		0,5		Устный опрос
1.2.	Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы.		0,5		Устный опрос
1.3.	Гигиена, закаливание, режим баскетболиста.		0,5		Устный опрос
1.4.	Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.		0,5		Устный опрос
1.5.	Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		0,5		Устный опрос
1.6.	Охрана труда и техника безопасности.		0,5		Устный опрос
1.7.	Физиологические основы спортивной тренировки.		0,5		Устный опрос
1.8.	Общая физическая подготовка (ОФП).		0,5		Устный опрос
<b>2.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
2.1.	Стойка игрока, передвижения			2	
2.2.	Броски мяча			3	
2.3.	Ловля мяча			3	
2.4.	Передача мяча			3	
2.5.	Ведение мяча			3	
2.6.	Обманные действия (финты)			4	
2.7.	Овладение мячом и противодействия			4	
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка в нападении</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	Коллективный анализ
3.1.	Индивидуальные тактические действия в нападении			2	
3.2.	Взаимодействие двух игроков в нападении			2	



3.3.	Взаимодействие трёх игроков в нападении			2	
3.4.	Командные действия в нападении			3	
3.5.	Групповые действия в нападении			3	
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка в защите</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
4.1.	Индивидуальные тактические действия в защите			2	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
4.2.	Взаимодействие двух игроков в защите			2	
4.3.	Взаимодействия трёх игроков в защите			2	
4.4.	Концентрированная и рассредоточенная защита			3	
4.5.	Групповые действия в защите			3	Коллективный анализ
<b>5.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>4</b>		<b>4</b>	Контрольные испытания (нормативы), тестирования
<b>6.</b>	<b>Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	Результаты игр, турниров и соревнований
<b>2 МОДУЛЬ</b>					
<b>1.</b>	<b>Основы теоретических знаний</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
1.9.	Специальная физическая подготовка (СФП).		0,5		Устный опрос
1.10	Техника и тактика, методика их совершенствования.		1		Устный опрос
1.11	Морально-волевая и психологическая подготовка.		1		Устный опрос
1.12	Правила соревнований.		1		Тестирования

.					е
1.13	Оборудование и инвентарь.		0,5		Устный опрос
<b>3.</b>	<b>Тактическая подготовка в нападении</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
3.6.	Индивидуальные тактические действия в нападении			2	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
3.7.	Взаимодействие двух игроков в нападении			4	
3.8.	Взаимодействие трёх игроков в нападении			4	
3.9.	Командные действия в нападении			4	
3.10	Групповые действия в нападении			4	Коллективный анализ
<b>4.</b>	<b>Тактическая подготовка в защите</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
4.6.	Индивидуальные тактические действия в защите			2	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися
4.7.	Взаимодействие двух игроков в защите			4	
4.8.	Взаимодействия трёх игроков в защите			4	
4.9.	Концентрированная и рассредоточенная защита			4	
4.10	Групповые действия в защите			4	Коллективный анализ
<b>4.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
<b>6.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	Контрольные испытания (нормативы), тестирования
<b>7.</b>	<b>Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>	

## Содержание программы

### **I. Теоретические занятия (в процессе занятия).**

#### ***1. Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.***

- 1.1. Физические упражнения, как средство укрепления здоровья.
- 1.2. Физические упражнения, как средство развития физических качеств (силы, скорости, ловкости, выносливости).

**Формы контроля:** устный опрос.

#### ***2. Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы***

- 2.1. Развитие баскетбола в России и его состояние. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.
- 2.2. Характеристика баскетбола, оздоровительное, прикладное развивающее, воспитательное.
- 2.3. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по баскетболу.

**Формы контроля:** устный опрос.

#### ***3. Гигиена, закаливание, режим баскетболиста.***

- 3.1. Гигиена физических упражнений, ее значение, основная задача и требования.
- 3.2. Режим питания, питьевой режим во время тренировки и соревнований.
- 3.3. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсмена.

**Формы контроля:** устный опрос.

#### ***4. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.***

- 4.1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.
- 4.2. Дневник самоконтроля, его содержание и порядок ведения.
- 4.3. Первая медицинская помощь при ушибах, рассечениях, вывихах, переломах, растяжениях, кровотечениях.

4.4. Основы спортивного массажа: Общее понятие о массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание).

4.5. Массаж перед тренировкой и соревнованием, во время соревнований и после соревнований.

**Формы контроля:** устный опрос.

### ***5. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.***

5.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

5.2. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие.

5.3. Основные сведения о кровообращении: сердце и сосуды.

5.4. Дыхание и газообмен, легкие, значение дыхания для организма.

5.5. Органы пищеварения и обмен веществ.

5.6. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

5.7. Центральная нервная система, ее роль в деятельности организма.

5.8. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий баскетболом в частности.

**Формы контроля:** устный опрос.

### ***6. Охрана труда и техника безопасности.***

6.1. Предупреждение травматизма на тренировках и соревнованиях по баскетболу.

6.2. Инструкция по охране труда при занятиях баскетболом.

6.3. Правила пожарной безопасности при проведении занятий с учащимися.

### ***7. Физиологические основы спортивной тренировки.***

7.1. Понятие спортивной тренировки.

7.2. Роль спортивной тренировки в достижении спортивных результатов.

**Формы контроля:** устный опрос.

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

8.1. Понятие ОФП. Основная задача: укрепление здоровья занимающихся, общее физическое развитие, укрепление костно-связочного аппарата, развитие мышечной системы, развитие основных физических качеств (силы, ловкости, скорости, выносливости).

8.2. Средства ОФП должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия и всех периодов тренировки.

8.3. Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировки, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

**Формы контроля:** устный опрос.

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

9.1. Понятие СФП, ее задача - развитие специальных физических качеств необходимых в той или иной физической деятельности.

9.2. Связь СФП с технической и тактической подготовкой баскетболиста.

**Формы контроля:** устный опрос.

### ***10. Техника и тактика, методика их совершенствования.***

10.1. Связь тактических действий с физическими и анатомическими данными занимающихся.

**Формы контроля:** устный опрос.

### ***11. Морально-волевая подготовка и психологическая подготовка.***

11.1. Понятие морали, этика, облик спортсмена, формирование этических норм поведения.

11.2. Способы владения эмоциями, аутотренинг.

11.3. Обучение психологическим установкам на победу.

11.4. Значение и развитие волевых качеств для повышения спортивного мастерства баскетболиста.

**Формы контроля:** устный опрос.

### ***12. Правила соревнований.***

12.1. Понятие - правила соревнований. Виды соревнований.

12.2. Особенности организации и проведения соревнований.

12.3. Положение о соревнованиях: цели, задачи, время проведения, участники, характер, награждение, финансовые расходы, заявки.

12.4. Методика судейства соревнований.

**Формы контроля:** тестирование.

### ***13. Оборудование и инвентарь.***

13.1. Виды и предназначение, его конструкция, условия и сроки эксплуатации.

13.2. Уход за инвентарем и оборудованием.

**Формы контроля:** устный опрос.

## **II. Практические занятия.**

### ***1. Общая физическая подготовка.***

- 1.1. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метание.
- 1.2. Упражнения спортивной гимнастики: подтягивание, отжимание, махи, раскачивание.
- 1.3. Упражнения акробатики: кувырки, прыжки, перевороты, стойки и т.д.
- 1.4. Полоса препятствий.
- 1.5. Элементы игровых видов спорта: футбол, волейбол, гандбол, н/теннис.
- 1.6. Элементы тяжелоатлетических упражнений: жим, толчок, присед, поднятие и перенос тяжестей.
- 1.7. Подвижные игры.
- 1.8. Полоса препятствий.

**Формы контроля:** контрольные испытания.

### ***2. Специальная физическая подготовка.***

- 2.1. Упражнения, способствующие развитию скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.2. Упражнения, способствующие развитию специально скоростных качеств баскетболиста.
- 2.3. Упражнения, способствующие развитию специальной ловкости баскетболиста.
- 2.4. Упражнения, способствующие развитию специальной выносливости баскетболиста.
- 2.5. Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.

**Формы контроля:** контрольные испытания.

### ***3. Техника и тактика баскетбола.***

#### ***3.1. Техника нападения.***

Стойка игрока, передвижения.

**Броски мяча:** бросок одной и двумя руками сверху с места и в движении; броски одной, одной и двумя руками снизу с места и в движении; бросок одной и двумя руками в прыжке; бросок сверху крюком; добивание двумя руками сверху; броски с пассивным и активным сопротивлением защитника.

**Ловля** при поступательном движении **и передача мяча** одной от плеча, двумя руками от головы, с пассивным и активным сопротивлением защитника.

**Ведение мяча** с переводом на другую руку; с пассивным и активным сопротивлением защитника.

**Обманные действия:** финт на рывок; финт на бросок; финт на проход.

**Формы контроля:** текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

### ***3.2. Техника защиты.***

Передвижения в стойке, рывок, ускорение; вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.

**Овладение мячом и противодействия:** накрывание мяча спереди при броске; взятие отскока.

**Формы контроля:** текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

### ***3.3 Тактика нападения.***

**Индивидуальная тактика нападения: против 1; 2 защитников**

**Взаимодействие двух игроков:** заслон; наведение; пересечение.

**Взаимодействие трёх игроков:** тройка; малая восьмёрка;

**Групповые действия:** скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков.

**Командные действия:** система эшелонированного прорыва.

**Формы контроля:** текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

### ***3.4. Тактика защиты.***

**Индивидуальная тактика защиты: против 1; 2 нападающих**

**Взаимодействия трёх игроков:** против тройки; против малой восьмёрки.

**Концентрированная и рассредоточенная защита:** система личной защиты (прессинг); система зонной защиты.

**Групповые действия:** против скрестного выхода; против сдвоенного заслона; против наведения на двух игроков; система смешанной защиты.

**Формы контроля:** текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

## ***4. На овладение игрой.***

4. Учебная игра с заданиями;

4.1. Двусторонняя игра по правилам.

4.2. Игра на одно кольцо; Двусторонняя игра 5x5 по правилам.

**Формы контроля:** текущий контроль, самоанализ, коллективный анализ.

## Планируемые результаты освоения программы

Занятия по баскетболу способствуют развитию личностных качеств учащихся и являются средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенции), которые выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры).

### Личностные результаты:

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### Метапредметные результаты:

- Характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- Организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря, оборудования, организации места занятий;
- Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;
- Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- Видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонами красоты.
- Управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми;
- Технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.



### **Предметные результаты:**

- Выполнение технических действий из баскетбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **В результате освоения программы, обучающие должны иметь понятия о:**

- истории развития баскетбола и воздействия этого спорта на организм человека;
- значение здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах игры в баскетбол;
- терминологии и игры, жесты судии;
- техники изученных приемов и тактику, индивидуальных и коллективных действий;
- технически правильного осуществления двигательные действия в баскетболе, использования их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применение в игре изученные тактические действия и приемы;
- соблюдение правила игры;
- осуществлении соревновательной деятельности.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

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

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Колличество</b>	<b>Форма проведения занятия</b>	<b>Форма контроля</b>	<b>Планируемая дата проведения</b>	<b>Фактическая дата проведения</b>	<b>Причина изменения даты</b>	<b>Место проведения занятия (мероприятия)</b>
--------------	-------------	--------------------	---------------------------------	-----------------------	------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------	---

		ча со в			я занят ия	я занят ия		
<b>I модуль (сентябрь-декабрь 2023 года)</b>								
1	Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.  Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
2	Стойка игрока, передвижения	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
3	Гигиена, закаливание, режим баскетболиста. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
4	Стойка игрока, передвижения	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
5	Строение и функции организма человека. Влияние	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				

	физических упражнений на организм занимающихся. Охрана труда и техника безопасности.		е					
6	Броски мяча	1	Практическое	Текущий контроль				
7	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая физическая подготовка (ОФП).	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
8,9	Броски мяча	2	Практическое	Текущий контроль				
10,11,12	Ловля мяча	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
13,14,15	Передача мяча	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
16,17,18	Ведение мяча	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				

				ния				
19,20 ,21,2 2	Обманные действия (финты)	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися				
23,24 ,25,2 6	Овладение мячом и противодействия	4	Практическое	Коллективный анализ				
27,28	Индивидуальные тактические действия в нападении	2	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
29,30	Взаимодействие двух игроков в нападении	2	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
31,32	Взаимодействие трёх игроков в нападении	2	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
33,34 ,35	Командные действия в нападении	3	Практическое	Коллективный анализ				
36	Общая физическая подготовка	1	Практическое					
37,38 ,39	Групповые действия в нападении	3	Практическое	Коллективный анализ				
40	Общая физическая	1	Практическое	Самоанализ.				

	подготовка		е	Оценка выполнения				
41,42	Индивидуальные тактические действия в защите	2	Практическое	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися				
43,44	Взаимодействие двух игроков в защите	2	Практическое	Коллективный анализ				
45, 46	Взаимодействие трёх игроков в защите	2	Практическое	Текущий контроль, Самоанализ. Оценка выполнения заданий учащимися  Коллективный анализ				
47, 48, 49	Концентрированная и рассредоточенная защита	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
50	Общая физическая подготовка	1	Практическое	Контрольные испытания				

				ия (нормативы), тестирования				
51,52,53	Групповые действия в защите	3	Практическое	Коллективный анализ				
54	Общая физическая подготовка	1	Практическое	Контрольные испытания (нормативы), тестирования				
55-64	Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)	10	Игры, турниры, соревнования	Результаты игр, турниров и соревнований				
<b>II модуль (январь-май 2024 года)</b>								
1	Специальная физическая подготовка (СФП). Оборудование и инвентарь.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
2	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
3	Техника и тактика, методика их совершенствования	1	Практическое	Устный опрос				

	ния.							
4	Индивидуальные тактические действия в нападении	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
5	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
6	Взаимодействие двух игроков в нападении	1	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
7	Правила соревнований.	1	Теоретическое занятие	Устный опрос				
8,9,10	Взаимодействие двух игроков в нападении	3	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
11-14	Взаимодействие трёх игроков в нападении	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ				
15-18	Командные действия в нападении	4	Практическое	Коллективный анализ				
19-22	Групповые действия в	4	Практическое	Коллективный				

	нападении		е	анализ				
23,24	Индивидуальные тактические действия в защите	2	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
25-28	Взаимодействие двух игроков в защите	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения				
29-32	Взаимодействие трёх игроков в защите	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ				
33-36	Концентрированная и рассредоточенная защита	4	Практическое	Самоанализ. Оценка выполнения Коллективный анализ				
37-40	Групповые действия в защите	4	Практическое	Коллективный анализ				
41-52	Общая физическая подготовка	12	Практическое	Контрольные испытания (нормативы), тестирования				
53-68	Специальная физическая	16	Практическое	Контрольные				



	подготовка		е	испытания (нормативы), тестирования				
69-80	Игровая подготовка (учебно-тренировочные игры, турниры, игровые задания)	12	Игры, турниры, соревнования	Результаты игр, турниров и соревнований				

### **Условия реализации программы**

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

Учебный курс состоит из учебно-тренировочных занятий, занятий по общей и специальной физической подготовке. Предусматривается участие в соревнованиях.

Зачисление в детское образовательное объединение происходит по желанию ребёнка и согласия родителей. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний.

### **Уровень реализации программы**

Базовый

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

1. Помещение для занятий, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям (уличная баскетбольная площадка, оборудованный зал с разметкой).
2. Оборудование (шведская стенка, навесная перекладина и брусья, баскетбольное кольцо, щит).
3. Инвентарь (набивные и баскетбольные мячи, скакалки, гимнастические палки, гимнастический конь, козел, скамейки, маты).

#### ***Информационное обеспечение:***

1. Учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы по баскетболу, методические разработки составителя данной программы).
2. Наглядные пособия (фотографии, плакаты).
3. Интернет источники.
4. Наполняемость / сохранность учебных групп.
5. Регулярность посещения обучающихся занятий.
6. Обратная связь с обучающимися и родителями.

Для успешного освоения программного материала воспитанником большое значение имеет общая физическая подготовка, основы которой закладываются на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

### ***Кадровое обеспечение:***

Педагог дополнительного образования, обладающий знаниями и умениями по тематике программы, учитель физической культуры Юрий Сергей Владимирович.

### **Формы аттестации**

При подготовке юных баскетболистов отслеживается уровень общей физической подготовки, а также усвоение правил и овладение умениями и навыками ведения игры. Если первое определяется во время сдачи нормативов, то второе выявляется во время учебно-тренировочных игр и выступления на соревнованиях. В начале учебного года, после первого полугодия, в конце учебного года проводятся контрольные испытания для определения уровня общей и специальной подготовки, результаты которого заносятся в журнал для контрольных нормативов обучающихся. Фиксируется также участие и занятое место на соревнованиях. Программа предполагает проведение входной, промежуточной и итоговой диагностики. Входная, промежуточная и итоговая диагностики проводятся с использованием одного и того же аналитико-диагностического инструментария (за исключением теоретических знаний), что допустимо цикличностью построения образовательного процесса.

Основными критериями диагностики являются: одним из способов увлечь детей в коллективе является участие в соревнованиях – как на уровне образовательного учреждения, так и на более высоких уровнях. В программе планируется взаимодействие с другими объединениями по спортивно-оздоровительному направлению, что заключается во взаимном посещении занятий в подготовке к соревнованиям.

Поощрением обучающихся являются благодарственные письма, грамоты, дипломы, медали, кубки, памятные подарки.

## Оценочные материалы

Диагностика результатов реализации программы происходит в ходе наблюдения за деятельностью учащихся, участие в соревнованиях.

Оценочные материалы включают различные диагностические материалы (контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке) представлены в виде таблицы (см. табл. № 1)

Таблица № 1

№ п/п	Виды испытаний	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 30 м с высокого старта, сек	4,7	5,3	5,8	4,9	5,6	6,1
2	6- минутный бег, м	1450	1300	1050	1250	1150	900
3	Челночный бег 3x10 м	8,0	8,3	8,8	8,6	9,0	9,6
4	Прыжки в длину с места, см	215	200	170	200	180	155
5	Наклон вперёд из положения стоя, см	11	9	3	20	14	7
6	Подтягиван ие на перекладин е из виса (мальчики); из виса лёжа на низкой (девочки)	10	8	4	17	13	5
7	Ведение мяча обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	7,8	8,1	8,4	8,0	8,4	8,7

<b>8</b>	Штрафной бросок (из 10 бросков).	6	5	4	6	5	4
<b>9</b>	Бросок в кольцо после ведения мяча на 2 шага (из 10 попыток).	8	7	6	8	7	6
<b>10</b>	Передача мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	22	20	18	20	18	16

### **Методические материалы**

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

В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

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

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить

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

Особенности организации образовательного процесса – очная форма обучения.

**Методы обучения** – словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, проблемный, репродуктивный, игровой, соревновательный.

**Методы воспитания** – убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

**Формы организации образовательного процесса** - групповая, индивидуальная, фронтальная.

**Формы организации учебного занятия** – беседа, лекция, игра, мастер-класс, практическое занятие, соревнования.

**Педагогические технологии** – технология группового взаимообучения, игровой деятельности, разноуровневого обучения, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия** – общий сбор, постановка цели и задач занятия или проблемного вопроса, выяснение путей решения, совместная работа по достижению цели, подведение итогов (игра).

**Дидактические материалы** – иллюстрации, плакаты, журналы, раздаточный материал, видеоролики.

### **Нормативно-правовые документы:**

1. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 г. № 939, зарегистрировано в Минюсте России 02.12.2018 № 30530).

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

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

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта баскетбол (утвержден приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 34, зарегистрирован в Минюсте России 10.06.2018 № 28765).

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный

постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41

## Список литературы

### Основная:

1. Бабушкин В.З. Подготовка юных баскетболистов / В.З Бабушкин – Киев, 1985.
2. Башкин С. Г. Уроки по баскетболу / С. Г. Башкин – М.: Физкультура и спорт, 1996.
3. Бондарь А. Н. Учись играть в баскетбол / А. Н. Бондарь – Минск, 1986.
4. Гомельский А. Я. Баскетбол: секреты мастерства / А. Я. Гомельский – М., 2002.
5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я. Гомельский – М., 2002.
6. Данченко П. И. Баскетбол юным / П. И. Данченко – Ташкент, 1989.
7. Данченко П. И. Тренажёрные технические средства подготовки и контроля в баскетболе / П. И. Данченко – Т.: 1984.
8. Дрюэт Д. Баскетбол / Д. Дрюэт – М., 2002.
9. Князева Н. А. 500 упражнений и игр для физического развития детей / Н. А. Князева – Курск, 2000.
10. Конеева Е.В. Спортивные игры / Е.В. Конеева – Калининград, 2001.
11. Конеева Е.В. Спортивные игры: правила, техника, тактика / Е.В. Конеева - Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 2004.
12. Левин В. М. Баскетбол. Упражнения для совершенствования навыка владения мячом / В. М. Левин – Физ. культура в школе, 1983.
13. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы / В. И. Лях – М.: Просвещение – 2006.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях – М.: Просвещение, 1998.
15. Николич А. Отбор в баскетболе / А. Николич – М.: Физкультура и Спорт, 1984.

16. Овчинников В. П. Повышение эффективности игровых действий баскетболистов в защите зонным прессингом / В. П. Овчинников – Дисс. канд. пед. наук. – СПб., 1993.
17. Овчинников В. П. Совершенствование игровых действий в защите студенческих команд по баскетболу / В. П. Овчинников – Метод. рекомендации / РГПУ им. А. И. Герцена. СПб., 1995.
18. Пельменев В.К. Совершенствование точности бросков в баскетболе / В.К. Пельменев – Калининград, 2001.
19. Портнов Ю.М. Баскетбол / Ю.М. Портнов – М.: Просвещение - 1997.
20. Портнов Ю. М. Баскетбол / Ю. М. Портнов – М.: Физкультура и спорт, 1988.

**Дополнительная:**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б. А. Ашмарин – М.: Физкультура и спорт., 1978.
2. Гомельский А. Я. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский – М.: Физкультура и спорт, 1997.
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Джон Р. Вуден – М.: Физкультура и спорт., 1987.
4. Дворник Л. С. Использование отягощений на тренировках / Л. С. Дворник – М.: Физкультура и спорт, 1995.
5. Жбанков О. В. Развитие прыгучести у баскетболистов / О. В. Жбанков – М.: Физкультура и спорт, 1995.
6. Железняк Ю. Д. Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений / Ю. Д. Железняк – М.: 2002.
7. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И Ильинич – М.: 2000.
- 8.. Киселёв П. А. Справочник учителя физической культуры / П. А. Киселёв – Волгоград: Учитель, 2009.
9. Клименко В. В. Психомоторные способности юного спортсмена / В. В. Клименко – М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Коджаспиров Ю. Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Ю. Г. Коджаспиров – М.: Дрофа, 2004.
11. Кудряшов В. А. Физическая подготовка юных баскетболистов / В. А. Кудряшов – Минск, 1980.



12. Линденберг Ф. Баскетбол: игра и обучение / Ф. Линденберг – М.: Физкультура и спорт, 1971.

13. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин 2000 г. – М.: 2000.

14. Пьязин А. И. Группы упражнений для развития скоростно – силовых качеств / А.И. Пьязин – М.: Физкультура и спорт, 1995.

15. Суслов Ф. Л. Современная система спортивной подготовки / Ф. Л. Суслов – М.: Физкультура и спорт, 1995.

16. Лях В.И., Физическая культура: 8-9, 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2016

### **17. Интернет – ресурсы**

<http://www.bibliotekar.ru> библиотека

<http://ru.savefrom.net> / для скачивания видео с интернета

[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей

<http://www.openclass.ru/sub/> Физическая культура

Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

### **Литература для учащихся:**

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

<https://www.youtube.com/watch?v=9BkSdZ7YfXI> «Тактика нападения».

<https://www.youtube.com/watch?v=cJX6RgLDVN8> «Точность бросков».