

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия «Лаборатория Салахова»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «04» апреля 2024 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ гимназии  
«Лаборатория Салахова»  
Приказ ГЛС-13-228/4 от 11.04.2024г.

**Подписано электронной подписью**

Сертификат:  
6BOFD72A425BF1256F3E3A4B2A59389C  
Владелец:  
Кисель Татьяна Викторовна  
Действителен: 21.03.2023 с по 13.06.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»

Срок реализации: 1 год  
Возраст обучающихся: 9-16 лет  
Автор-составитель программы:  
Платонова И.С., педагог  
дополнительного образования,  
Талалаева Л.Ю., педагог  
дополнительного образования

г. Сургут, 2024

## АННОТАЦИЯ

Действенным средством физического воспитания являются спортивные игры. Одной из самых зрелищных и захватывающих спортивных игр, направленных как на развитие массового детско-юношеского направления в спорте, получивших широкое распространение, в том числе и в быту, является баскетбол.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана для обучающихся 9-16 лет. Она учитывает возрастные и индивидуальные особенности гимназистов, а также уровень физического развития и физической подготовленности занимающихся. Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год. Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по баскетболу на 68 часов. Количество и продолжительность занятий базового уровня 1 раз в неделю по 2 академических часа.

## ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	Баскетбол
Направленность программы	физкультурно-спортивная
Уровень программы	базовый
ФИО автора (составителя) программы	Платонова Ирина Станиславовна, Талалаева Лариса Юрьевна
Год разработки или модификации	2024
Где, когда и кем утверждена программа	Директор МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова» Т.В. Кисель (Приказ ГЛС-13-228/4 от 11.04.2024г.)
Информация о наличии рецензии/экспертного заключения	-
Цель	создание условий для формирования физической культуры учащихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Баскетбол»
Задачи	<p>Обучающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучить техническим приёмам и правилам игры;</li> <li>- обучить тактическим действиям;</li> <li>- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;</li> <li>- овладеть навыками регулирования психического состояния.</li> </ul> <p>Развивающие задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;</li> <li>- усовершенствовать навыки и умения игры;</li> <li>- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма;</li> <li>- поспособствовать развитию соревновательной культуры выступлений в соревнованиях.</li> </ul> <p>Воспитательные задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;</li> <li>- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;</li> <li>- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- сформировать потребность к ведению здорового образа жизни.</li> </ul>

Планируемые результаты освоения программы

*Предметные образовательные результаты:*

- владение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

*Метапредметные результаты:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

*Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность,

	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2/68
Возраст обучающихся	9-16 лет
Формы занятий	Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от погодных условий занятие может проводиться на открытой площадке, либо в спортивном зале.
Методическое обеспечение	<p><i>Дидактические материалы:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила игры в баскетбол;</li> <li>- правила судейства в баскетболе;</li> <li>- регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;</li> <li>- картотека упражнений по баскетболу;</li> <li>- положение о соревнованиях по баскетболу.</li> </ul> <p><i>Методические рекомендации:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;</li> <li>- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;</li> <li>- инструкции по охране труда.</li> </ul>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<p>Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 12 человек и отвечающего правилам СанПин;</li> <li>– шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;</li> <li>– наличие необходимого оборудования согласно списку: баскетбольные щиты с сетками, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка;</li> </ul> <p>- наличие учебно-методической базы: научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.</p>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» (далее – Программа) разработана в соответствии со следующими нормативными правовыми документами:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

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

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

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы осуществляется за пределами Федеральных государственных образовательных стандартов и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

**Актуальность программы.** Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Новизна программы.** Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в секции «Баскетбол».

**Направленность.** Направленность программы «Баскетбол» определена как физкультурно-спортивная, что отражено в содержании программы. Доминантой содержания является овладение гимнастами базового уровня технико-тактических и игровых действий при игре в баскетбол. В настоящее время дополнительные общеобразовательные программы данной направленности востребованы родительским и детским сообществом, что связано в первую очередь с пониманием обучающихся и родителей ценности здоровья и ЗОЖ.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Отличительные особенности программы:** данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Адресат программы:** обучающиеся 9-16 лет

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта баскетбол и призвана осуществлять 3 исключительно важные функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Количество обучающихся в группе:** 12 человек.

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Объем программы:** 68 часов.

**Режим занятий:** 1 раз в неделю по 2 академических часа.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности организации образовательного процесса:** Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по баскетболу на 68 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, индивидуальная работа, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

**Форма организации деятельности** - групповая, индивидуальная.

**Цель программы:** создание условий для формирования физической культуры учащихся посредством углубленного освоения способов двигательной деятельности физкультурно-спортивной направленности раздела «Баскетбол».

**Задачи программы:**

**1. Обучающие задачи:**

- обучить техническими приемам и правилами игры;
- обучить тактическим действиям при игре в баскетбол;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладеть навыками регулирования психического состояния.

**2. Развивающие задачи:**

- повысить техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
- усовершенствовать навыков и умений игры;
- развить физические качества, укрепить здоровье, расширить функциональные возможности организма;
- поспособствовать развитию соревновательной культуры выступлений в соревнованиях.

**3. Воспитательные задачи:**

- выработать организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- сформировать потребности к ведению здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	практика	
<b>1</b>	<b>1. Теоретические занятия</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
1.1	Техника безопасности, правила игры в баскетбол и стритбол, история развития баскетбола	3	3	-	Опрос
<b>2</b>	<b>2. Практические занятия</b>	<b>53</b>	<b>5</b>	<b>60</b>	
2.1	Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка	14	1	13	Тестирование
2.2	Тактическая подготовка	21	1	20	Тестирование
2.3	Техническая подготовка	18	1	17	Тестирование
<b>3</b>	<b>3. Соревновательная подготовка</b>	<b>12</b>			
3.1	Контрольные нормативы и соревнования	12	2	10	Тестирование. Соревнования
	<b>ВСЕГО</b>	<b>68</b>	<b>8</b>	<b>60</b>	

## Содержание учебного плана

### Раздел 1 Теоретические занятия (3ч)

#### Тема 1.1. Техника безопасности, правила игры в баскетбол и стритбол, история развития

**Теория:** представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о правилах техники безопасности на занятиях баскетболом, спортивно-массовых мероприятиях, безопасности при самостоятельной работе с мячами и прочим инвентарем. Также включает вопросы истории развития и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу и модифицированной игры «стритбол», а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

**Практика:** помощь в судействе баскетбольного матча

### Раздел 2. Практические занятия (60 ч)

#### Тема 2.1. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

**Теория:** влияние физических упражнений на организм. Работа сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека. Всесторонняя физическая подготовка, как фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Средства общей физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в баскетболе. Контрольные упражнения и нормативы общей физической подготовки для юных баскетболистов.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад. Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине. Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Напрыгивание на препятствие, прыжки в длину с места сериями отталкиваясь правой и левой ногой, прыжки в высоту, опорные прыжки, прыжки через скакалку.

#### Специальная физическая подготовка

**Теория:** Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся баскетболом. Контрольные упражнения и нормативы специальной физической подготовки для юных баскетболистов.

**Практика:** Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Спортивные игры. Ручной мяч. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бег на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Челночный бег 40 секунд по 28 метров. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с ведением мяча с последующим броском. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя броски по кольцу. Броски мяча в корзину в движении, бросок в корзину одной рукой после движения и после ведения, броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Учебная игра в баскетбол по упрощённым правилам, также без ведения только с помощью передач.

## **Тема 2.2. Тактическая подготовка**

**Теория:** Понятие о тактике баскетбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация тактики баскетбола.

**Практика:** Упражнения для развития умения «видеть площадку». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру). Тактика нападения: Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Комбинация между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Командные действия в нападении. Быстрый прорыв. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в нападении. Тактика защиты: Индивидуальные действия в защите. Противодействие маневрированию: осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и броску мяча. Маневрирование, передачи, ведение и обводка. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями в защите.

## **Тема 2.3. Техническая подготовка**

**Теория:** Понятие о технике баскетбола. Характеристика основных приемов игры. Соединение технической и физической подготовки. Классификация техники баскетбола. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке.

### **Практика:**

*Техника передвижений.* Основная стойка баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Остановки во время бега: шагом, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. Сочетание передвижений, остановок, поворотов. Ловля двумя руками мяча, летящего навстречу и сбоку на уровне груди. Передача мяча двумя руками от груди после ловли и на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками, от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

**Техника защиты.** Техника владения мячом.

Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стоке защитника вперед, в стороны, назад. Индивидуальные действия: умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов. Командные действия: нападение по принципу выбора свободного места. Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

### **Техника нападения.**

Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой рукой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко— на месте и в движении (с выходом навстречу мячу). Передача мяча двумя руками от головы, одной от плеча, после ловли, на месте и двумя руками от груди после ловли в движении. Ведение мяча с изменением высоты отскока и направления. Броски мяча двумя руками от груди и от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой. Техника защиты. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске. Перехват мяча. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловли, передач, ведения, бросков, поворотов.

## **Раздел 3. Соревновательная подготовка (12 ч.)**

### **Тема 3.1. Контрольные нормативы и соревнования**

**Теория:** Соревновательная деятельность. Правила соревнований. Права и обязанности судей.

**Практика:** Контрольные игры и соревнования: Баскетбол 1x1, 3x3, 5x5. Товарищеские встречи команд других школ, судейская практика. Участие в соревнованиях.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты структурированы по ключевым задачам, заявленным в программе и соответствуют требованиям, предъявляемым ФГОС к результатам освоения дополнительной образовательной программы:

*Предметные образовательные результаты:*

- владение основными приемами техники и тактики игры;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

*Метапредметные результаты:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Личностные результаты:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

## Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

**Количество учебных недель: 36**

**Количество учебных дней:**

**Сроки учебных периодов: 1 полугодие – 6.09.2024 – 28.12.2024**

**2 полугодие – 10.01.2025 – 22.05.2025**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	06	14:00-15:30	групповая	1	техника безопасности при занятиях баскетболом	Корпус Прогимназия Спорт. зал	Опрос
2	Сентябрь	06 13	14:00-15:20	групповая	2	бег, прыжки по лестницам, закрепление упражнения «квадрат».	Корпус Прогимназия Спорт. зал	Тестирование
3	Сентябрь	13 20	14:00-15:30	групповая	2	упражнения на координационной лестнице, жонглирование с мячом	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование
4	Сентябрь	20	14:00-15:30	групповая	1	прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
5	Сентябрь	27	14:00-15:30	групповая	2	Подвижные игры с элементами баскетбола	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра
6	Октябрь	04	14:00-15:30	групповая	2	Ведение мяча на месте	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование
7	Октябрь	11	14:00-15:30	групповая	1	прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега,	Корпус Прогимназия	Тестирование

						учебная игра.	Спорт. зал	
8	Октябрь	11,18	14:00-15:30	групповая	2	бег с изменением направления, бросок мяча, учебная игра.	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
9	Октябрь	18 25	14:00-15:30	групповая	2	рывки по диагоналям, ведение мяча по прямой, учебная игра.	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование по СФП, игра
10	Октябрь	25	14:00-15:30	групповая	1	челночный бег 3*10, 4*9, учебная игра.	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование по ОФП, игра
11	Ноябрь	08	14:00-15:30	групповая	1	Передачи мяча учебная игра.	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
12	Ноябрь	15 22	14:00-15:30	групповая	2	Бег с изменением направления, броски из под кольца, игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
13	Ноябрь	22	14:00-15:30	групповая	1	терминология и классификация приемов игры в баскетбол, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Опрос, игра
14	Ноябрь	29	14:00-15:30	групповая	1	Ведение мяча с изменением направления, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
15	Ноябрь	29	14:00-15:30	групповая	1	Передачи в парах, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
16	Декабрь	06	14:00-15:30	групповая	1	Ведение два шага бросок, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование игра
17	Декабрь	06	14:00-15:30	групповая	1	Ведение два шага бросок, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
18	Декабрь	13	14:00-15:30	групповая	1	Ведение зиг-загом, учебная игра	Корпус Прогимназия	Тестирование, игра

							Спорт. Зал	
19	Декабрь	13	14:00-15:30	групповая	1	отбор мяча. Перехват, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
20	Декабрь	20	14:00-15:30	групповая	1	выбивание мяча, борьба с соперником, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
21	Декабрь	20	14:00-15:30	групповая	1	ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра 1*1
22	Декабрь	27	14:00-15:30	групповая	1	борьба за мяч в воздухе, выбор позиции, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 1*1
23	Декабрь	27	14:00-15:30	групповая	1	ввод мяча в игру, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Опрос, игра
24	Январь	10	14:00-15:30	групповая	1	техника передвижения с мячом и без мяча, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
25	Январь	10	14:00-15:30	групповая	1	Ведение мяча с обводкой конусов, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
26	Январь	17	14:00-15:30	групповая	1	Передачи в движении, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
27	Январь	17	14:00-15:30	групповая	1	Бросок мяча после ведения, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
28	Январь	24	14:00-15:30	групповая	1	обманные движения, финты, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 2*2
29	Январь	31	14:00-15:30	групповая	1	Перехват мяча, броски, учебная игра	Корпус Прогимназия	Тестирование, игра 3*3

							Спорт. Зал	
30	Февраль	07	14:00-15:30	групповая	1	Броски после передачи, учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра 2*2
31	Февраль	07	14:00-15:30	групповая	1	тактика, тактические комбинации	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, опрос
32	Февраль	14-14 21	14:00-15:30	групповая	3	первенство гимназии по баскетболу	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Соревнования
33	Февраль	21	14:00-15:30	групповая	1	первенство гимназии по баскетболу	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Соревнования
34	Февраль	28	14:00-15:30	групповая	1	действия против игрока без мяча	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 1*1
35	Февраль	28	14:00-15:30	групповая	1	действия против игрока с мячом	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 1*1
36	Март	06-06	14:00-15:30	групповая	2	индивидуальная опека игрока	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 1*1
37	Март	13	14:00-15:30	групповая	1	правила соревнований, судейские жесты	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, опрос
38	Март	13	14:00-15:30	групповая	1	Передачи в тройках, броски. игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра
39	Март	20-20	14:00-15:30	групповая	2	переход от обороны в атаку (быстрый прорыв)	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 5*5
40	Март	27-27	14:00-15:30	групповая	2	переход из атаки в оборону	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 5*5
41	Апрель	03-03	14:00-15:30	групповая	2	индивидуальные действия в	Корпус	Игра 1*1

						защите броски. игра	Прогимназия Спорт. Зал	
42	Апрель	10	14:00-15:30	групповая	1	Броски со средней дистанции, игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра 5*5
43	Апрель	10 17	14:00-15:30	групповая	2	Передвижение с мячом, передачи в движении, игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование, игра 5*5
44	Апрель	17	14:00-15:30	групповая	2	тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Тестирование
45	Апрель	24	14:00-15:30	групповая	2	нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра
46	Апрель	24	14:00-15:30	групповая	1	двусторонняя учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 5*5
47	Май	08	14:00-15:30	групповая	1	двусторонняя учебная игра	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 3*3
48	Май	15	14:00-15:30	групповая	1	применение полученных знаний в игре	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 5*5
49	Май	15 22	14:00-15:30	групповая	2	Соревнование по стритболу	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Соревнования
50	Май	22	14:00-15:30	групповая	2	самостоятельное решение игровых ситуаций, сдача контрольных нормативов	Корпус Прогимназия Спорт. Зал	Игра 1*1, 3*3, 5*5

## Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

- наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 12 человек и отвечающего правилам СанПин;
- шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;
- наличие необходимого оборудования согласно списку: баскетбольные щиты с сетками, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты.
- наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

### Методическое обеспечение программы:

*Дидактические материалы:*

- правила игры в баскетбол;
- правила судейства в баскетболе;
- регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней;
- картотека упражнений по баскетболу;
- положение о соревнованиях по баскетболу.

*Методические рекомендации:*

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры;
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом;
- инструкции по охране труда.

### Материально-техническое обеспечение программы:

1.	Щиты баскетбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи баскетбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Стойки для обводки	25 штук
9.	Насос электрический со штуцером	1 штука

### Воспитательный компонент

Воспитательная работа в дополнительном образовании должна носить системный и планомерный характер. Она тесным образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, конкурсы.

Методами воспитания служат убеждение, упражнения, поощрение, личный пример, требование, наказание.

В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным в формировании баскетболистов является воспитание трудолюбия, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимает метод упражнений и приучения, реализуемый на основе требований, принуждения и контроля за выполнением.

Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие тренировочные нагрузки, силовые единоборства, объёмные самостоятельные занятия по совершенствованию технико-тактического мастерства. Успехи в воспитании трудолюбия зависят также от разумного использования методов поощрения и наказания.

### **Формы промежуточной аттестации и итогового контроля**

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

#### **Формы контроля:**

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие *виды и формы контроля*:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме соревнования.

Формой подведения итоговой аттестации реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

### **Оценочные материалы**

Для осуществления оценки уровня физической подготовленности используется тестирование общей и специальной физической подготовки (см. приложение 1). Оценивание усвоения изученного материала происходит во время тренировочных занятий в форме наблюдения.

## Список литературы

### для педагога

1. Алексеева Е.Н. Командные подвижные игры как средство развития координационных способностей юных баскетболистов / Е.Н. Алексеева, А.Р. Колесников // Наука и образование сегодня. – 2019.
2. Баскетбол как спортивная игра / Я.С. Петренко, Е.А. Мазуренко, В.Д. Фомичев, В.А. Масленникова // Наука. Техника. Технологии. – 2022.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола : 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. – М., 2016. – 252 с.
4. Зайцев А.С. Эволюция тактики баскетбола: анализ атакующих и защитных стратегий на протяжении десятилетий / А.С. Зайцев, В.С. Гринченко, Я.С. Петренко // Наука. Техника. Технологии. – 2023.
5. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис... канд.пед. наук. – М.,2020.
6. Лепешкин В.А. Баскетбол : подвижные и учебные игры : учеб. пособие / В.А. Лепешкин. – Москва : Советский спорт, 2013. – 100 с.
7. Лях В.И. Физическая культура: Программа для общеобразовательных учреждений основанная на одном из видов спорта. М.: Дрофа, 2020.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 2018.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.: ФиС,2018.
10. Регулян В.Ф. Стать сильнее сильного.- Екатеринбург.- 2019г.

### для обучающегося

1. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: учеб.пособие. 2-е изд.,стереот.- М.: Советский спорт.- 2019г.
2. Муравьев В.А.Техника безопасности на уроках физической культуры/ В.А.Муравьев ., Н.А.Созинова - М.: СпортАкадемПресс, 2018г.
3. Ситников В.П. Основы безопасности / В.П.Ситников.- М.: Профиздат, 2019.

### для родителей (законных представителей):

1. Залужная М.В., Заярная М.В. ОТВЕТСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО В КОНТЕКСТЕ РОССИЙСКИХ РЕАЛИЙ // Современные проблемы науки и образования. – 2019. – № 4.;
2. Плешкань А. В., Плотников А. И., Дубовова А. А. Дневник тренировки и самоконтроля физического, функционального, психического развития и спортивных достижений / учебно-методическое пособие. Краснодар, 2017. 90 с.

### Интернет-источники

1. Программа развития баскетбола в России до 2024 года: <https://russiabasket.ru/federation/documents/get/11152>
2. Официальные правила баскетбола: <https://russiabasket.ru/federation/documents/get/11308>

**Оценочные материалы для предварительного контроля (оценка уровня физической подготовленности)**

Контрольные упражнения	Пол	Контрольные нормативы		
		«3»	«4»	«5»
Прыжок в длину с места, (см)	Мальчики	128	142	162
	Девочки	118	132	152
Прыжок в высоту с вытянутой рукой, (см)	Мальчики	25	27	30
	Девочки	20	23	26
Челночный бег 40 сек*28 метров (кол-во площадок)	Мальчики	4	6	7
	Девочки	3	5	6
Бег 30 метров, (с)	Мальчики	6,3	5,9	5,3
	Девочки	6,5	6,1	5,5
Бег 1 км, (мин, с)	Мальчики	6,2	5,41	4,42
	Девочки	6,4	6,12	5,03