

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1

"28" августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ

"28" августа 2025г.

Приказ № 75/11

Директор МБОУ ДО Дом детского
творчества п.г.т. Сосьва

Е.А. Алешкевич



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст детей: 11-12 лет

Срок реализации программы: 1 года

Автор – разработчик
Педагог дополнительного образования
Перевалова Наталья Владимировна

п. Восточный

2025 г.

Содержание программы

1. Основные характеристики

1.1 Пояснительная записка (общая характеристика программы)	3-5
1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы	6
1.3 Содержание общеразвивающей программы	7-11
1.4 Планируемые результаты	12-15

2. Организационно- педагогические условия

2.1 Условия реализации программы	16-20
2.2 Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы	21-22

3. Список литературы 23-24

Приложения

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» относится к общеразвивающим программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с нормативными и методическими документами:

-Федеральным законом от 29.12.2012. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4.09 2014. №1726-р;

-Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России от 18.11.2015. № 09-3242;

-Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей» Минобрнауки от 29.03.2016 N ВК- 641/09;

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

Актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна и оригинальность программы в том, что:

- она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения.

Баскетбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта, получивших всенародное признание. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки обучающихся. Широкое применение баскетбола в системе дополнительного образования объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств, и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Динамика упражнений гармонично влияет на подвижность суставов, развивает связочный аппарат, увеличивает мышечную силу, повышает выносливость организма, развивает быстроту движений, реакцию и координацию. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Отличительной особенностью данной программы является организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся.

Адресат программы: данная программа ориентирована для обучающихся с 11-13 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличиваются вес, мышечная масса. В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы.

Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков.

Режим занятий. Занятия в группе проводятся 2 **сколько часов** раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет - 40 минут (перерыв 10 минут)

Объем программы:

1 год обучения – **180** часов/год.

Наполняемость учебной группы по годам обучения.

Минимальное количество обучающихся в группе 10 чел.

Максимальное количество обучающихся в группе 15 чел.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе, без специального отбора и спортивной подготовки, по возрастному признаку – обучающиеся среднего школьного возраста.

Срок освоения: 1 год.

Уровень сложности: Исходя из возможностей и возрастных особенностей обучающихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующим уровнем сложности:

- **«базовый уровень»:** предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний.

Формы обучения. Программа предполагает **очную** форму обучения. На занятиях применяется: фронтальная, групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная форма организации занятий, поточная.

Виды занятий. Метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки.

Формы подведения результатов. Результаты подводятся в форме бесед, тестов, практических заданий, учитывается участие в соревнованиях.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы – **создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.**

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СОЗДАНИЕ УСЛОВИЙ????

Задачи.

Образовательные:

- освоить знания об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям игры в баскетбол;

- обучить техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повысить игровую культуру на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развить интерес к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повышение функциональных возможностей организма;
- повысить уровень разностороннего физического развития, закалывание;
- соблюдать санитарно-гигиенических нормы и правила личной гигиены.

Воспитательные:

- формировать потребности в регулярных занятиях спортом, навыки самоконтроля, гигиенических навыки, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитывать волевые качества;
- воспитывать игровую дисциплину, самостоятельность, ответственность и инициативность в выборе и принятии решения.

1.3.Содержание общеразвивающей программы.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетбол в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Учебный тематически план.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практи ка	

1	Вводное занятие	1	1	-	Текущий контроль
2	Теоретическая подготовка	4	4	-	Тесты, беседы
3	Общая физическая подготовка	40	4	36	Выполнение заданий, сдача нормативов
4	Специальная физическая подготовка	57	4	53	Выполнений упражнений
5	Технико - тактическая подготовка	60	4	56	Выполнения нормативов
6	Интегральная подготовка	11	2	9	Выполнения упражнений
7	Контрольные нормативы. 7.1.Сдача контрольных нормативов.	3	-	3	Контрольные нормативы
8	Инструкторская и судейская подготовка.	4	2	2	Выполнение заданий
	Итого	180	21	159	

Содержание учебного тематического плана.

Раздел 1. Вводное занятие

Теория: Инструктаж по охране труда. Знакомство с целями, задачами образовательной программы, литературой. Общие требования к соблюдению техники безопасности на занятиях физической культурой.

Практика: Требования к безопасности жизни и здоровья учащихся в особых ситуациях.

Раздел2. Теоретическая подготовка.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Практика: Правила баскетбола. Права и обязанности игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Раздел 3.Общая физическая подготовка.

Теория: Задачи и средства ОФП, их роль в процессе учебно – тренировочных занятий по баскетболу.

Практика: Акробатические упражнения. Группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений в несложные комбинации. Легкоатлетические упражнения. Упражнения в

беге, прыжках и метании. Бег: короткие дистанции: 20, 30, 60 м, повторный на отрезках 20-30-60 м. Челночный бег. Кроссовый бег от 600 до 4000 м. Прыжки в длину с места, с разбега, с места в высоту, в глубину, тройной прыжок, повторные из полного приседа и т.д. Метания: малого мяча с места, баскетбольных мячей на дальность.

Ловкость и координация движений.

Акробатические упражнения с мячами и без - группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке вперёд и назад, из седа, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперёд и назад, прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками. Перекаты в сторону, согнувшись, с поворотом на 180° из седа ноги врозь с захватом за ноги. Из и.п. - стоя на коленях, перекат вперёд, прогнувшись. Жонглирование 2-3- мя мячами.

Скоростно - силовые способности.

Упражнения с отягощением, с сопротивлением партнёра, с преодолением собственного веса. Прыжки вверх; прыжки, старты и бег на 1-3 м из нестандартных положений (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения); одиночные броски набивного мяча; бег на короткие отрезки (8-15 метров); прыжки через скамейку вперед-назад, влево-вправо, впрыгивание на скамейку одной- двумя ногами в максимальном темпе; прыжки со скакалкой;

Быстрота. Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры.

Выносливость. Легкоатлетические упражнения: длительный бег, прыжки, метания. Спортивные, подвижные игры. Длительная игра.

Гибкость.

Мост, махи в разные стороны, прогибы туловища, наклоны, шпагаты. Активные упражнения (гибкость за счет собственных мышечных усилий): пружинящие сгибания - разгибания, наклоны, вращения в разных позициях (в том числе и игровых), с применением небольших отягощений, маховые, с постепенно увеличивающейся амплитудой движения. Пассивные упражнения (гибкость под воздействием внешних сил): те же упражнения с партнером, с самозахватом.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Особенности СФП.

Практика: Скоростная выносливость.

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15, 30 метров с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком, спиной к стартовой линии; тоже, но перемещение приставным шагом. Стартовые прыжки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Скоростно-силовые качества.

Бег с остановками и с резким изменением направления.

Челночный бег на 5, 8, 10 метров (с общим пробегом за одну попытку 25-35м.). Челночный бег, отрезки. Пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (с массой от 3 до 6 кг.), с поясом-отягощением или куртке 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 градусов прыжком вверх, имитациях передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линии.

Эстафеты. Подвижные игры: (см. Приложение 1).

Взрывная сила.

Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, кольца, щита).

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 планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном 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 с места вперед –вверх, назад – вверх, вправо – вверх, влево – вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, тоже, но с преодолением препятствия.

Силовая выносливость.

Упражнения с набивными мячами (2-5кг.), передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз), в беге. В парах, тройках.

Раздел 5. Техничко– тактическая подготовка

Теория: Особенности и основные понятия техники и тактики игры в баскетбол.

Практика. Технические приемы в баскетболе.

Передвижение по площадке в различных стойках. Передача мяча, ведение, бросок. Целесообразность применения приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. 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 от груди после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. Ведение с изменением направления. Броски мяча двумя руками от груди с близкого расстояния, с места под углом к корзине, с отражением от щита.

Техника нападения.

Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым, 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 на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременное ведение. 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.

Защита по зонам. Расстановка 1-3-1.

Стойки защитника: одна нога выставлена вперед; ноги расставлены на одной линии. Перемещение в стойке защитника вперед, в стороны, назад. Вырывание и выбивание мяча.

Тактика защиты. Защита по зонам. Расстановка 1-3-1. Расстановка 3-2. (см. приложение)

Индивидуальные действия: умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Раздел 6. Интегральная подготовка.

Теория. Правила и нормы поведения во время двусторонних игр.

Практика. Подвижные игры с элементами техники баскетбола.

Игра в баскетбол 1x1, 2x2, 3x3, 3x4, на одно или два кольца.

Соревнования различного уровня.

Раздел 7. Контрольные нормативы.

Практика

Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической и технической подготовленности.

Раздел 8. Инструкторская и судейская подготовка.

Теория: Правила баскетбола, судейские жесты и терминология. Проведение соревнований. Права и обязанности судьи.

Практика. Практическое судейство.

1.4. Планируемые результаты общеразвивающей программы.

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;

– знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;

– владеть основами судейства игры в баскетбол.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной программы – «Баскетбол в школе» по спортивно-оздоровительному направлению учащиеся

смогут получить знания:

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;

- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;

- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;

- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- основное содержание правил соревнований по баскетболу;

- жесты баскетбольного судьи;

- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

могут научиться:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях баскетболом;

- выполнять технические приёмы и тактические действия;

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;

- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу.

В ходе реализации общеразвивающей программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» учащихся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.
- Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.
- Основы спортивной тренировки – методы обучения.
- Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока.

Ведение с изменением направления.

Передача двумя руками от груди.

Передачи двумя руками из-за головы.

Передачи одной рукой от плеча.

Ловля мяча на грудь.

Ловля мяча над головой.

Ловля высоко летящего мяча.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок двумя руками из-за головы.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой в прыжке.

Штрафной бросок.

Вбрасывание мяча.

Выбивание мяча.

Приёмы игры в защите.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости.

2. Организационно-педагогические условия.

2.1. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Кабинет для тренировочных занятий: физкультурно-спортивный зал соответствует всем параметрам, согласно постановления Главного государственного санитарного № приказа САНПИН

№	Оборудование	Количество /шт.
1.	Баскетбольный щит с кольцом	2 комплекта
2.	Стойки для обводки	10 штук
3.	Гимнастическая стенка	5 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	6 штук
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Гимнастический коврик	10 штук
7.	Скакалки	15 штук
8.	Мячи весовой различной массы	8 штук
9.	Гантели различной массы	5 пар
10	Баскетбольные мячи	15 штук
11	Планка для прыжков	10 штук
12	Перекладина для подтягивания	1 штука
13	Насос ручной со штуцером	2 штуки
14	Рулетка	1 штука

Методическое обеспечение.

№ п/п	Раздел, тема	Обеспечение программы методическими видами продукции (разработка игр, бесед, походов, экскурсий, конкурсов,	Рекомендации по проведению лабораторных и практических работ, по постановке экспериментов или опытов и т.д.	Дидактический и лекционный материал, методики по исследовательской работе, тематика опытной или исследовательской работы и т.д.
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике	Разработка беседы	Беседа по технике безопасности	Журнал «Физическая культура в школе» Учебник «Баскетбол в школе»
2	Физическая культура и спорт в России.	Разработка беседы	Беседа	Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Баскетбол» Газеты спортивных изданий
3	Развитие баскетбола	Описание игры, видеозапись	Рекомендации по системе физического воспитания и баскетбола	Журнал «Баскетбол»
4	Баскетбол в России и Удмуртии.	Разработка беседы	Беседа	Газеты и журналы спортивных изданий
5	Сведения о строении и функциях организма человека	Разработка беседы, викторины	Беседа, викторина	«Анатомия и гигиена»
6	Влияние физических упражнений на организм человека	Разработка беседы	Требования к проведению занятий	«Развитие физических способностей детей» Викулов А. Д.
7	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Функциональная диагностика	Разработка беседы «Гигиенические основы занятий». Функциональные пробы	Умение оказывать первую помощь, навыки самоконтроля	Учебник «Анатомия», «Первая медицинская помощь» (методичка), «Спортивная медицина»
8	Спортивный инвентарь и уход за ним	Разработка беседы	Соблюдение правил ухода за спортивным инвентарём	Учебник «Баскетбол в школе»

9	Правила игры в баскетбол	Разработка таблицы, беседы	Показ, объяснение, судейские жесты, права и обязанности	Официальный свод правил УЛЕБ
10	Психологическая подготовка	Тесты	Беседа	«Психология спорта» Ильин Е.П.
11	Общая физическая подготовка	Разработка беседы по развитию физических качеств.	Требования по выполнению	Комплексная программа по развитию двигательных способностей
12	Специальная физическая подготовка	Выбор упражнений	Требования по выполнению.	Комплексная программа по развитию Физических качеств
13	Технико-тактическая подготовка	Разработка тактических схем, позиций	Требования по выполнению	Учебник «Баскетбол в школе» Дулин А.
14	Интегральная подготовка	Правила двусторонней игры	Объяснение, беседа	Правила баскетбола
15	Итоговое занятие	Теоретический тест. КПН	Техника безопасности. Требования по выполнению	Контрольно – переводные нормативы
16	Соревнования	Тактические схемы	Психологическая, тактическая подготовка, разбор ошибок	Стратегия и тактика проведения матча
17	Контрольные испытания	Теоретический тест. КПН	Техника безопасности. Требования по выполнению	Контрольно - переводные нормативы, контрольная игра

Календарный учебный график реализации программы.

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	сентябрь	май	36	36	180	5 занятий по 40 минут

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочный материал.

Программой предусмотрено использование таких видов контроля, как входной, текущий, промежуточный, итоговый, а также групповых и индивидуальных форм аттестации обучающихся с целью установления исходных способностей обучающихся, динамики развития, определения соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам обучения.

Входной контроль осуществляется после прохождения стартового уровня по контрольным нормативам (октябрь).

Текущий контроль проводится в течение всего года и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы как наблюдение, опрос, учебно–тренировочные занятия, контрольные испытания, где обучающиеся могут применить свои знания на практике, выполняя коллективную или индивидуальную работу.

Промежуточный контроль проводится по окончании полугодия в форме тренировочных соревнований.

Итоговый аттестационный контроль проводится в конце учебного года (май).

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная

(ЗАЧЕМ ДЛЯ ЧЕГО ????????)

Оценочные материалы.

Результативность обучения по программе определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности, и оценивается по трехбалльной системе – «высокий» «средний» «низкий».

3. Список литературы.

Для педагога:

1. Алексеев А.В. Психологическая подготовка. Преодолей себя/ А.В. Алексеев - Ростов-на-Дону: 2006.- 137 с.
2. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры // Под.ред. Ю.М. Портнова. - М.: Физкультура и Спорт, 2003.-480с.
3. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 2002. - 111с.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Пер. с англ. Бабровой Т. А. – М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
5. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.- 352с.
6. Гомельский Е.Я. Методическое пособие. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами/ Гомельский Е.Я. - М.: - 2009. 92 с.;
7. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола/ Е.Я.Гомельский – М.: 2010. - 103с.
8. Гужаловский Г.Н. «Развитие двигательных качеств школьников» .1.-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2002.- 145 с.
9. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе: Автореф.дис. доктора пед. наук-М.2002.- 43с.
10. Железняк Ю.Д. Портнов Ю.М., Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ. высш. учеб. заведений.– М.: Издательский центр 2Академия», 2004.- 520 с.
11. Железняков Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование.- Москва, 2002. - 384 с.
12. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник/ Казаков С.В. - Ростов-на-Дону: 2004.- 152 с.

13. Китаева Н.В. Психология победы в спорте: учебное пособие/ Н.В. Китаева - Ростов- на -Дону: Феникс, 2006 .- 208 с.
14. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 2002. 20. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт, - 2001.
15. Лосин Е.Б., Яхонтов Е.Р.: Редкол.: С.Н. Елевичидр. – СПб.: Олимп. 2006. - 92 с.
16. 23. Нестеровский Д.И. Теория и методика обучения: учебн. пособ. для высших учебных заведений. – М, 2007. - 336с.

Литература, рекомендованная обучающимся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002.- 237 с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ, 2007. - 189 с.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. – М. АСТ, 2006.- 170 с.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. - М.: ВАГРИУС, 2004. - 147 с.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2002. - 154 с.
6. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев: Радянська школа, 1989. - 260 с.

Интернет-ресурсы:

<https://youtu.be/Mm5j7ZCVB6U>

<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

Приложения.

Контрольные нормативы для определения уровня физической подготовленности

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
13	3,4	3,5-3,9	4,0-4,2	3,8	3,9-4,2	4,3-4,5
14	3,4	3,5-3,8	3,9-4,1	3,7	3,7-4,0	4,1-4,3
Высота подскока (см)						
13	44	39-43	34-38	43	37-42	31-36
14	48	43-47	39-42	45	39-44	34-38
Бег на 60 м (сек.)						
13	8,5	8,6-9,1	9,2-9,6	9,3	9,4-9,9	10,0-10,9
14	8,4	8,5-9,0	9,1-9,5	9,1	9,2-9,8	9,9-10,5

Примечание: Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Контрольные нормативы для определения уровня технической подготовленности

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
13	9,1	9,2—9,6	9,7—9,9	9,6	9,7—10,2	10,3—10,9
14	8,7	8,8—9,3	9,4—9,6	9,4	9,5—10,0	10,1—10,7
Штрафные броски (из 10 раз)						
13	6	4—5	3	5	4	3
14	6	4—5	3	5	4	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
13	4	3	2	4	2—3	1
14	4	4	3	4	2—3	1
Броски с точек (из 20 раз)						
13	12	9—11	7—8	10	7—9	6
14	12	9—11	7—8	10	7—9	6

Примечание:

Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется на правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между первым и вторым и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет 2 серии по 10 бросков. Точки бросков размещаются на площадке следующим образом: – точки 1 и 2 – слева от щита, на линии, параллельной лицевой линии площадки, и проходят через проекцию центра кольца; – точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита; – точки 5 и 6 – на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом); – точки 7 и 8 – симметричны точкам 3 и 4 справа от щита; – точки 9 и 10 – симметричны точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние до точек 1, 3, 5, 7, 9 от проекции центра кольца для групп начальной подготовки – 3 м, для учебно-тренировочных групп – 3,5 м; для точек 2, 4, 6, 8, 10 – соответственно 4,5 м и 5 м.

Примерные игровые задания и подвижные игры

Мяч по дорожке

Задача: совершенствование навыка ведения мяча в прямом направлении в ограниченном пространстве.

Инвентарь: гимнастические булавы, конусы, баскетбольные или набивные мячи.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Содержание	Правила	ОМУ
<p>Команды строятся по одному. Направляющие колонн держат мяч. По сигналу они начинают вести мяч по прямой с обводкой своей колонны или предметов, расположенных у них на пути, бросают мяч в кольцо, затем бросают мяч в кольцо, затем передают его в колонну очередному участнику, а сами встают на своё место.</p> <p>Варианты игры:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ведение в сочетании с передачей от стенки (определённое количество раз);2. Ведение с броском по кольцу.	<p>При падении мяча его необходимо поднять и продолжать вести с места падения.</p> <p>Следующий игрок должен начинать ведение только тогда, когда предыдущий игрок прошел указанный отрезок.</p> <p>Игроки должны возвращаться в свою колонну только по определённой стороне.</p> <p>Побеждает команда, первой и правильно выполнившая задание.</p>	<p>Ведение мяча можно выполнить то правой, то левой рукой, со зрительным контролем либо без него</p>

Чехарда

Задача: развитие прыгучести, ловкости, точности выполняемых движений.

Инвентарь: не требуется

Место: спортивный зал, спортивная площадка, рекреация, приспособленное помещение

Содержание	Правило	ОМУ
<p>Играющие становятся друг за другом по прямой линии в 5-6 шагах друг от друга. Все игроки, кроме стоящего сзади, выставляют ногу, сгибают её и, опираясь на неё руками, наклоняют туловище и голову. Задний игрок, разбежавшись, подпрыгивает, отталкивается руками от спины стоящего впереди игрока и, разведя ноги в стороны, перепрыгивает через него, бежит дальше, перепрыгивает через второго, третьего и тд. Затем он выбегает вперёд на 5-6 шагов и становится, согнувшись, как и все играющие. После этого начинает перепрыгивать через всех следующий участник, оказавшийся последним.</p>	<p>Игра начинается по сигналу преподавателя. Побеждает команда первой закончившая эстафету.</p>	<p>Необходимо следить за правильностью выполнения задания.</p>

Охотники и зайцы

Задачи: закрепление навыков броска и ловли мяча; развитие ловкости, быстроты, координации движений, меткости.

Инвентарь: резиновый или гандбольный мяч.

Место: спортивный зал, площадка (игровое поле размером 10*15 м.)

Содержание	Правила	ОМУ
Участники игры делятся на две команды - «Охотники» располагаются за лицевыми линиями поля. Они разыгрывают мячи бросают его в «зайцев», которые от одной из боковых линий поля по одному перебегают на противоположную сторону и обратно. Как только вернется один «заяц», выбегает другой.	Засчитывается каждое прямое попадание. Побеждает команда, которая раньше (либо больше) выбила «зайцев».	После одного круга игры участники должны меняться ролями. В игре могут участвовать от 6 до 20 человек (в двух командах).

Два броска

Задачи: тренировка глазомера; совершенствование техники штрафного броска.

Инвентарь: мячи, баскетбольные щиты с кольцами.

Место: спортивный зал, площадка.

Содержание	Правила	ОМУ
Соревнования проводятся между командами. Каждый игрок команды выполняет по два штрафных броска, затем через определенное время команды меняются местами (щитами).	Для ускорения выполнения задания капитаны, стоящие под щитами, корректируют броски своих игроков. Побеждает команда, у которой большее количество попаданий на всех щитах.	Необходимо следить за точностью выполнения игроками бросков мяча, чтобы в дальнейшем исправлять их ошибки.

Игры на ведение мяча в движении «Кросс с ведением мяча»

Упражнение выполняют во время бега в среднем темпе, продолжительность - 2-3 мин. В ходе упражнения тренер дает сигнал на низкое или высокое ведение, со зрительным или без зрительного контроля. Ведение осуществляется вокруг баскетбольной площадки или по диагонали, дугами.

Кросс имеет следующие этапы: ведение бегом, приставными шагами правым, затем левым боком, спиной вперед, прыжками, в полном приседе, ведение с ускорением по диагонали, с поворотом на 360°, с рывками и остановками по сигналу.

Все игровые задания выполняются правой, затем левой рукой, попеременно правой и левой с различной высотой отскока. **«Броуновское (беспорядочное) движение»** По всему спортивному залу расставляют до 40 низких стоек в произвольных местах.

Группа делится на 2-3 команды, в каждой не более 10 игроков. Командам дается по 1 минуте, в течение которой игроки, ведя мяч, должны обойти как можно больше стоек, делая вокруг каждой круг. Количество обойденных стоек всеми членами команды суммируются, таким образом, выявляется команда-победительница. Можно проводить и личные соревнования.

Вести мяч надо в течение всей минуты, брать мяч в обе руки нельзя. Ведение осуществляют одной или попеременно правой и левой рукой. Высота отскока мяча регулируется сигналом тренера. Если в подготовительной группе ведение выполняют любой рукой независимо от положения стоек, то в группах начальной подготовки, подростковой и младшей юношеской ведение осуществляют дальней рукой от стоек, как бы имитируя ведение мяча при сближении с соперником.

Игры для совершенствования ведения мяча «Пятнашки с ведением» Два игрока, передвигаясь в одном направлении вокруг стойки или стоящего в центре круга третьего игрока и ведя мяч дальней рукой от соперника, стараются осалить свободной рукой друг друга в плечо и при этом не потерять мяч. Игрокам разрешается, чтобы избежать осаливания, отводить своей рукой свободную руку соперника. Тот, кому удалось дотронуться до плеча соперника и не потерять права на ведение, получает 1 очко. При утрате контроля над мячом 1 очко присуждается сопернику и игрок, допустивший ошибку, меняется местами с партнером, стоящим в круге.

Вариант: не прерывая ведения, каждый старается отобрать мяч у соперника. **«Сторож»** В игре участвуют двое, у каждого мяч. Игрок 1 (сторож), ведя мяч, защищает установленный на полу за его спиной флажок. «Сторожу» разрешается делать шаги одной ногой, другая (опорная) стоит в 25-30 см от флажка. Задача игрока 2, - не прекращая ведения, дотронуться свободной рукой до флажка, что по условиям игры приносит ему 1 очко. При заранее обусловленном счете игроки меняются ролями.

Вариант: сторож, передвигаясь с ведением мяча вокруг лежащего на полу обруча, препятствует попаданию в обруч мяча игрока 2. Тот тоже, применяя ведение, пытается обмануть сторожа и послать мяч в обруч. Сторожу разрешается отбивать мяч свободной рукой. **«Зоркий глаз»** Группа делится на три команды, которые выстраиваются в колонны по одному. Перед каждой командой у линии старта лежит обруч. В 10-15м от него установлено 5 разноцветных флажков: красный, черный, белый, зеленый, синий. В 5 м от

линии флажков проводится параллельно ей еще . одна линия - для передвижения учителя, в руках у которого 5 флажков такой же расцветки. По сигналу первые номера команды начинают ведение мяча вокруг обруча, постоянно наблюдая за учителем, который быстро передвигается в различных направлениях по своей линии. Как только учитель поднимает вверх один из имеющихся у него флажков, первые номера команд, не прекращая ведения, должны добежать до своих флажков, взять один из них нужной расцветки и, ведя мяч, быстро вернуться к своей команде. Участник, не допустивший ошибки, взявший нужный флажок и быстрее всех вернувшийся к линии старта, приносит своей команде 3 очка, пришедший вторым - 2 и третьим - 1 очко. При ошибках очки не начисляются. Затем в игру вступают вторые номера и т.д. Побеждает команда, набравшая большее количество очков.

«Ведение после передачи» Группа делится на пары. Партнеры стоят в 5 метрах друг к другу. Первый игрок передает мяч второму. Второй сразу переводит мяч на ведение, ведя мяч, добегают до первого, обводит его и с ведением возвращается на свое место, после чего делает передачу первому. Упражнение повторяют несколько раз. **«Подними мяч»** В парах, положение партнеров такое же, как в предыдущей игре. По сигналу первый номер, ведя мяч, подбегает ко второму и, остановившись, быстро переводит мяч с высокого ведения на низкое - до полной остановки мяча. Затем, оставив мяч у ног партнера, он бегом возвращается на свое место. Второй игрок частыми ударами кистью по мячу переводит мяч на ведение и далее повторяет действия первого.

«Повтори лидера» Игра проводится в парах, у каждой пары по одному мячу. Игрок с мячом становится за спину игрока без мяча. По команде тренера игрок без мяча начинает свободно двигаться по залу, делая резкие ускорения, остановки, меняя направление движения. Партнер с мячом должен, ведя мяч, повторять все перемещения лидера и как можно плотнее держаться за ним.

«Вокруг партнера» В парах, расстояние между партнерами - 2 метра. По сигналу тренера обучающийся без мяча начинает медленно передвигаться вперед приставными шагами, а его партнер осуществляет ведение мяча вокруг него. После одного круга вокруг спортивного зала игроки меняются ролями.

«Змейка» Группа строится в две колонны, расстояние между обучающимися - 2 метра. У игроков первой колонны - мячи. По сигналу тренера вторая колонна игроков без мячей начинает медленное движение шагом в обход зала. Обучающиеся первой колонны осуществляют ведение мяча в беге «змейкой» между идущими участниками второй колонны. После двух кругов колонны меняются местами.

Вариант: расстояние между участниками - 4 м; колонна учащих с мячами движется с ведением мяча, как по ходу второй колонны, так и навстречу ей.

Контрольный тест

1. В каком году был «изобретён баскетбол»?

- а) 1986 год
- б) 1905 год
- в) 1891 год
- г) 1936 год

2. Кто «изобрёл» баскетбол?

- а) Джеймс Нейсмит
- б) Луи Чемберлен
- в) Деметре Викелас
- г) Джемс Коннолли

3. Когда была создана Международная федерация баскетбола?

- а) 18 июня 1932 года
- б) 21 июня 1940 года
- в) 7 ноября 1917 года
- г) 5 декабря 1955 года

4. Где и когда впервые был организован показательный турнир по баскетболу?

- а) III О.И. в Сент-Луисе, 1904 год
- б) I О.И. в Афинах, 1896 год
- в) VIII О.И. в Париже, 1924 год

5. Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр?

- а) 1936 год, XI- О.И. в Берлине
- б) 1952 год, XV О.И., Хельсинки
- в) 1908 год, IV О.И., Лондон

6. На каких Олимпийских играх впервые был включён женский баскетбол в программу соревнований?

- а) XIV О.И. - Лондон, 1948 год
- б) XVII О.И. - Рим, 1960 год
- в) XXI О.И. - Монреаль, 1976 год

7. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?

- а) XVIII О.И.- Токио, 1964 год
- б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год
- в) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

8. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

- а) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
- б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
- в) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

9. Технику передвижений в баскетболе составляют:

- а) ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
- б) бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
- в) бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

10. Сколько человек играют на площадке?

- а) 4
- б) 5
- в) 6
- г) 11

11. Из США баскетбол проник вначале в :

- а) Германию, Францию, Россию, Латвию, Южную Америку
- б) Великобританию, Францию, Германию, Китай, Японию
- в) Китай, Японию, Филиппины

12. Размеры баскетбольной площадки?

- а) 9м. x 18м.
- б) 14м. x 26м.
- в) 16 x 24м.

13. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

- а) 305 см.
- б) 260 см.
- в) 310 см.
- г) 300 см.

14. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?

- а) 30 сек.
- б) 24 сек.
- в) 20 сек.

15. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

- а) 3 шага
- б) 2 шага
- в) 1 шаг

16. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

- а) 10 сек.
- б) 8 сек.
- в) 24 сек.

17. Продолжительность игры в баскетбол?

- а) 2 тайма по 20 минут
- б) 4 тайма по 10 минут

в) 4 тайма по 12 минут

18. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

а) 2 очка

б) 1 очко

в) 3 очка

19. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

а) 2

б) 3

в) 4

г) 5

20. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

а) 3 сек.

б) 5 сек.

в) 10 сек.

Ответы:

1-в; 2-а; 3-а; 4-а; 5-а; 6-в; 7-б; 8-в; 9-а; 10-б; 11-в; 12-б; 13-а; 14-б; 15-б; 16-б; 17-б; 18-б; 19-в; 20-б.

Расстановка 2-3. Два баскетболиста находятся по обе стороны корзины, трое держат оборону в первом ряду. Эта расстановка отлично защищает корзину, давая соперникам минимальные шансы на попадание по щиту, но плохо охраняет края площадки и штрафную зону. Расстановка 2-3 очень агрессивна и нацелена на атаку соперника, отбор снаряда, поскольку все силы команды сконцентрированы в нападении.

Расстановка 1-3-1. Между мячом, вне зависимости от его передвижения по полю, и корзиной всегда находится 3 защитника. Подобная схема отлично работает при бросках со средних дистанций, поскольку зона под корзиной всегда защищена. Три игрока, задействованных в центре, как правило, наиболее высокие участники команды. Следовательно, при бросках с дальних расстояний и из-под углов, в случае неудачи, коллектив рискует потерпеть поражение.

МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва
624971, Свердловская область,
Серовский район, п.г.т. Сосьва,
ул. Балдина, д. 49, тел. (8 343) 4-41-47

Решение

Методического совета МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Настоящим удостоверяется, что содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» представленная Переваловой Н.В., соответствует современным требованиям к программам дополнительного образования детей и основным направлениям развития системы дополнительного образования детей. (Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Приказ Минобрнауки РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»).

Программа может быть использована в учреждениях дополнительного образования детей.

Составитель Перевалова Н.В.

Педагог дополнительного образования Филиала МБОУ ДО Дом детского творчества п.г.т. Сосьва в п. Восточный

Протокол МС №1 «28» августа 2025г.



Дом детского творчества п.г.т. Сосьва

Директор МБОУ ДО

Е.А.Алешкевич

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443740

Владелец Алешкевич Елена Анатольевна

Действителен с 07.05.2025 по 07.05.2026