

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа «Метеорит»

Принято
педагогическим советом
Протокол от «26» ноября 2025 года № 3

Утверждаю
Директор МБУДО СШ «Метеорит»
Сидор А.Ю. Новиков
Приказ от «26» ноября 2025 года №187



Краткосрочная образовательная программа «Баскетбол»

Направленность : физкультурно - спортивная
Уровень освоения: стартовый
Срок реализации: 19 недель
Возраст детей: 7-17 лет
Форма обучения: очная
Разработчик программы:
Медведева Любовь Александровна,
инструктор - методист

г. Оханск – 2025 год

Пояснительная записка

Краткосрочная образовательная программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации" № 273 от 29.12.2012 г.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России №882, Министерства просвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-Р;

- Распоряжение Правительства Пермского края от 10.10.2022 № 367-рп «О реализации в Пермском крае Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020года № 28;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. 3 996-р).

Данная программа имеет *физкультурно – спортивную направленность*.
Уровень программы – *стартовый*.

Баскетбол - одна из самых популярных командных игр в нашей стране. В системе физического воспитания баскетбол приобрел такую популярность из-за экономической доступности игры, высокой эмоциональности, большого зрелищного эффекта и самое главное, что эта игра благоприятно воздействовала на организм человека. Для баскетбола характерны разнообразные движения - ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряжённые с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Но эффективность воспитания зависит, прежде всего, от того, насколько целеустремленно в педагогическом процессе осуществляется взаимосвязь физического и нравственного воспитания.

Основная идея нашей программы: в процессе развития личности ребенка формировать осознанный подход к управлению организмом и обеспечению своего духовного и физического здоровья, т.е интеграция принципа валеологизации образования в весь учебный процесс. Получение навыков самостоятельной работы над состоянием физического, психологического и социального благополучия через:

- воспитание навыков самообслуживания
- получение представлений об оздоровительных технологиях, существующих в мировой практике
- составление собственной программы по выявлению запаса жизненных сил
- анализ собственной жизнедеятельности на всех возрастных этапах
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Для реализации программы валеологического образования используются следующие принципы: доступность, преемственность, вариативность.

Одно из направлений программы является обеспечение гарантий от перегрузки детей, т.е. приведение недельной нагрузки в соответствии с нормами и требованиями учебного плана.

Актуальность данной физкультурно - спортивной программы «Баскетбол» определяется запросом со стороны детей и их родителей, материально – технические условия для реализации которого имеются только на базе МБУДО СШ «Метеорит».

Данная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение духовно – нравственного, гражданско – патриотического, военно – патриотического, трудового воспитания обучающихся;
- профессиональная ориентация обучающихся;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий год обучения, поиска информации в Интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т.д.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся.

Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, занятия баскетболом направлено на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участию в соревнованиях по баскетболу, физкультурных праздниках и т.п.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям

физического образования.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе личностных ценностей в аспекте реализации программы, в данном случае, физкультурно–спортивной направленности:

- равенство шансов на успех;
- достижение результатов;
- победа не только над соперником, но и над собой;
- стремление быть первыми.

Практическая значимость

Практическая значимость программы по баскетболу состоит в систематическом применении продолжительных, умеренных по интенсивности упражнений с регулируемой физической нагрузкой, способствующей укреплению здоровья, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программами документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных в приказе Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629.

Цель образовательной программы:

Формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, через изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике игры баскетбол;
- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развить двигательные способности посредством баскетбола;
- сформировать навыки систематических самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Личностные:

- повышение творческой активности детей, проявление инициативы и

- любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- адаптация детей к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

Метапредметные:

- регулятивные: умение планировать свою деятельность, проявлять инициативу и самостоятельность в обучении, умение контролировать и оценивать действия;
- коммуникативные – умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;
- познавательные – умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информационной из различных информационных источников.
- обучение правилам игры, основам техники игры; развитие физической и специальной подготовки, совершенствование психологических показателей; - повышение уровня дисциплины и культуры поведения на занятиях.

Режим занятий по программе:

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28.

Начало учебного года – 1 сентября

Окончание учебного года - 25 мая

Начало занятий первого года обучения – 15 сентября (при не укомплектовании группы)

Начало занятий второго и последующих годов обучения – 1 сентября

Образовательная программа реализуется по очной форме обучения.

Учебный час 40 минут. Между занятиями установлены 10 минутные перерывы.

В связи с закрытием спортивной программы по виду спорта «Баскетбол» 31.12.2025 года, обучающиеся переходят на обучение по краткосрочной образовательной программе «Баскетбол» 1 года обучения 19 недель 76 часов

№	Год обучения	Всего учебных недель	Объем учебных часов	Режим работы
---	--------------	----------------------	---------------------	--------------

1	первый	19	76	2 раза в неделю по 2 часа
---	--------	----	----	---------------------------

Адресат программы

В реализации данной образовательной программы участвуют дети 7-17 лет.

Условия набора детей в секцию: принимаются все желающие, имеющие допуск врача (справка о допуске) и на основании заявления родителей (законных представителей).

Программа модифицированная, рассчитана на 19 недель.

Планируемые результаты изучения программы «Баскетбол»

В результате изучения курса

обучающиеся Научатся:

в сфере предметных результатов

- играть в спортивную игру «Баскетбол» (по упрощённым правилам);
- расширение знаний истории зарождения игры «Баскетбол»;
- расширение знаний об основных элементах спортивной игры и правилах судейства;
- расширение знания простых приёмов оказания первой помощи при травмах;
- расширение знаний об условиях проведения соревнований;
- расширение знаний о понятиях «Техника игры», «Тактика игры», «Школа передач мяча»,

«Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия».

- расширение знаний гигиенических требований к местам занятий баскетболом, инвентарю, спортивной одежде и обуви.
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

в сфере **метапредметных результатов:**

- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности,

проводить самооценку;

- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере **личностных результатов**

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

Получат возможность **научиться:**

в сфере **предметных результатов**

- применять полученные знания в ходе занятий и проводить судейство игры;
- выполнять правильно броски;
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий;
- выступать в школьных, муниципальных соревнованиях;
- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере **метапредметных результатов**

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере **личностных результатов**

- формировать портфолио учебных достижений.
- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

**Формирование УУД:
Личностные УУД**

У обучающихся будут **сформированы**:

- положительное отношение к занятиям в кружке, интерес к отдельным видам спортивно- оздоровительной деятельности;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебно-тренировочной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств;
- эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах;
- чувство сопричастности и гордости за свою Родину через знакомство с современными олимпийскими играми и спортивными традициями;
- основа для развития чувства прекрасного через знакомство с эстетическими видами спорта;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение в игровых видах спортивной деятельности;
- первоначальные представления о строении и движениях человеческого тела;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.
- обучающийся получит возможность для формирования понимания значения занятия спортом в жизни человека;
- представления о рациональной организации режима дня, самостоятельных физкультурных занятий;
- представления об организации мест занятий физическими упражнениями и использовании приемов самостраховки;
- адекватного понимания, с помощью тренера, причин успешного или неуспешного развития физических качеств и освоения учебного материала;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в игровой и соревновательной деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;

Регулятивные

УУД

Обучающиеся

научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу, в том числе задачи, поставленные на тренировочном занятии и

задачи по освоению двигательных действий;

- принимать технологию или методику обучения и воспитания физических качеств в избранном виде спорта указанную учителем, в учебно-тренировочном процессе;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений тренировочной деятельности;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их техническим требованиям и правилам безопасности;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- различать способ и результат собственных и коллективных действий.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вместе с педагогом ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- оценивать технику выполнения упражнения по видам спорта, проводить анализ действий игроков во время игры;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве в качестве помощника учителя при организации коллективных действий;
- самостоятельно осваивать технику выполнения новых упражнений по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств и роста результатов в избранном виде спорта;
- проводить самоанализ техники выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные УУД

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы для составления и записи общеразвивающих упражнений и

- комплексов зарядки;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
 - читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения;
 - строить сообщения в устной и письменной форме, используя правила записи и терминологию общеразвивающих упражнений;
 - ориентироваться в разнообразии подготовительных упражнений для разных видов физкультурно-оздоровительной деятельности;
 - осуществлять анализ объектов, проводить сравнение и классификацию изученных упражнений и элементов по заданным критериям;
 - осуществлять синтез при составлении комплексов разминки или утренней зарядки, подбирая необходимые общеразвивающие упражнения;
 - устанавливать причинно-следственные связи различных подготовительных упражнений с оздоровительными задачами.
 - Обучающийся получит возможность научиться:
 - осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
 - осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
 - осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
 - осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от вида спорта и конкретных условий;
 - самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ;
 - произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
 - анализировать технику спортивных игр или выполнения упражнений, строя логичные решения, включающие установление причинно-следственных связей;
 - выявлять связь занятий спортивной деятельностью с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

Коммуникативные УУД

Обучающиеся научатся:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия, и действий партнера;
- допускать возможность существования у людей различных точек

- зрения, в том числе отличной от его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику занятий л. атлетикой, лыжами и в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
 - договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой и спортивной деятельности, уважая соперника;
 - контролировать свои действия в коллективной работе;
 - во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
 - следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности;
 - контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах при занятиях л. атлетикой и лыжами;
 - соблюдать правила взаимодействия с игроками;
 - задавать вопросы для уточнения техники, тактики или правил игры.
 - Обучающийся получит возможность научиться:
 - учитывать в своих действиях позиции других людей, и координировать деятельность, не смотря на различия во мнениях;
 - при столкновении интересов уметь обосновывать собственную позицию, учитывать разные мнения;
 - аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
 - продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций партнеров и соперников;
 - последовательно, точно и полно передавать партнёру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий;
 - задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и выполнения упражнений с партнёром;
 - осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении групповых или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов;
 - адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Учебно - тематический план

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Теория и методика физической культуры и спорта	5	5		Беседа
2	Общая физическая подготовка	19	5	14	Зачет Зачет
3	Специальная физическая подготовка	15	3	12	Показ Объяснение
4	Техническая подготовка	11	3	8	
5	Тактическая подготовка	14	3	11	Соревнование
6	Участие в спортивных соревнованиях, контрольные	7		7	Зачет
7		5	1	4	
Итого		76ч.	20ч.	56ч.	

Содержание

Раздел I. Теоретические занятия

1. Физическая культура как составная часть культуры, одного из важных средств воспитания.
2. Физические упражнения, как средство укрепления здоровья.
3. Физические упражнения, как средство развития физических качеств (силы, скорости, ловкости, выносливости)

Краткая характеристика развития баскетбола и его этапы

Развитие баскетбола в России и его состояние. Великие тренеры и спортсмены.

- 2.1. Характеристика баскетбола, оздоровительное, прикладное развивающее, воспитательное.
- 2.2. Разрядные нормы и требования спортивной классификации по баскетболу.
- 2.3. Гигиена, закаливание, режим баскетболиста.
- 2.4. Понятие гигиены.
- 2.5. Гигиенические основы труда и отдыха, занятий спортом.
- 2.6. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма.

- 2.7. Врачебный контроль, самоконтроль, первая медицинская помощь.
- 2.8. Понятие врачебный контроль и самоконтроль.
- 2.9. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля в процессе занятий физическими упражнениями.

II. Практические занятия.

1. Общая физическая подготовка.

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

2. Специальная физическая подготовка.

- 2.1. Упражнения способствующие развитию скоростно - силовых качеств баскетболиста.
- 2.2. Упражнения способствующие развитию быстроты движений баскетболиста.
- 2.3. Упражнения способствующие развитию специальной ловкости баскетболиста.
- 2.4. Упражнения способствующие развитию специальной выносливости баскетболиста.

3. Изучение техники и тактики игры.

3.1. Техника нападения и защиты.

Техника передвижений: стойка игрока, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд, ходьба, бег.

Остановки:

- а). Подводящие упражнения к изучению остановки прыжком (по сигналу тренера).
- б). Подводящие упражнения к изучению остановки прыжком в указанных местах.
- в). Выполнение остановки прыжком с мячом (шагом, бегом).
- г). Подводящие упражнения к изучению остановки двумя шагами (по сигналу)
- д). Подводящие упражнения к изучению остановки двумя шагами в указанных местах.
- е). Выполнение остановки двумя шагами с мячом (шагом, бегом).
- ж). Чередование остановок (по сигналу, самостоятельно).

Повороты:

- а). Повороты на месте без мяча и с мячом.
- б). Повороты после остановки прыжком без мяча и с мячом.
- в). Повороты после остановки двумя шагами без мяча и с мячом.

г). Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Ловля мяча:

а). Подводящие упражнения на освоение техники ловли мяча двумя и одной рукой. б). Ловля двумя руками не сильно и сильно летящего мяча.

в). Ловля двумя руками высоко и низко летящего мяча. г). Ловля одной рукой летящего мяча слева, справа.

Передачи мяча:

а). Подводящие упражнения на освоение техники передач: двумя руками от груди, двумя руками снизу, отскоком от площадки, одной рукой от

в). Выполнение передач в стену с расстояния 2-3м.

г). Выполнение передач в парах, тройках, круге, квадрате

Ведение мяча:

а). Имитационные упражнения на освоение техники ведения мяча на месте, в ходьбе, в беге без мяча.

б). Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.

в). Ведение мяча ведущей и не ведущей рукой.

Броски мяча:

а). Имитационные упражнения на освоение техники броска двумя руками от груди б). Броски с места и в движении (после ведения, после ловли).

в). Штрафной бросок.

3.2. Изучение техники овладения мячом и противодействия.

3.3. а). Вырывание и выбивание мяча.

б). Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

4. Тактика нападения и защиты.

4.1 Обучение индивидуальных действий в нападении:

а). Действия игрока без мяча (выход для получения мяча, для отвлечения мяча);

б). Действия игрока с мячом (розыгрыш мяча, атака корзины).

4.2 Обучение групповым действиям в нападении:

а). Взаимодействие двух игроков («Отдай мяч и выйди»).

4.3 Обучение командным действиям в нападении:

а). Стремительное нападение (быстрым прорывом);

б). Позиционное нападение (без изменений позиций).

4.4 Обучение индивидуальным действиям в защите:

а). Действия против игрока без мяча.

- б). Действия против игрока с мячом.

4.5 Обучение групповым действиям в защите:

- а). Взаимодействие двух игроков (подстраховка, отступление, проскальзывание, переключение, групповой отбор мяча).

5. На овладение игрой:

- а). Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола;
- б). Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
- в). Игра по упрощённым правилам баскетбола.

6. Сдача контрольных нормативов, соревнование

7. Судейская практика

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, лекций, семинаров, практических занятий. Учащиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Для учащихся итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Механизм оценивания образовательных результатов

Основные показатели работы: стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных физических и технических показателей по выполнению программных требований (контрольных испытаний).

Основной показатель работы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Контрольные испытания проводятся 2 раза, в конце учебного года и в начале учебного года.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю секции, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Формы аттестации и оценочные материалы

Физическое развитие и физическая подготовленность (7 - 9 лет)

№	Контрольные упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,2	4,6	4,9
2	Бег 60м (с)	10,0	10,8	11,0
3	Челночный бег	39,4	39,9	41,9
4	Прыжок в длину с места (см)	170	165	160
5	Подтягивание на перекладине (раз)	4	3	2

Физическое развитие и физическая подготовленность (10 -12 лет)

№	Контрольные упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,6	3,9	4,2
2	Бег 60м (с)	9,8	10,3	10,8
3	Челночный бег	30,9	31,4	31,9
4	Прыжок в длину с места (см)	180	170	160
5	Подтягивание на перекладине (раз)	8	6	4
6	Бросок в кольцо после ведения мяча(из 10 попыток)	5	4	3
7	Штрафной бросок (из 10 бросков) количество попаданий	8	6	4

Физическое развитие и физическая подготовленность (13 -14 лет)

№	Контрольные упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,5	3,7	4,0
2	Бег 60м (с)	8,8	9,0	9,2
3	Челночный бег	27,2	29,0	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	215	200	185
5	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8
6	Бросок в кольцо после ведения мяча(из 10 попыток)	6	5	4

7	Штрафной бросок (из 10 бросков) количество попаданий	8	7	6
---	--	---	---	---

Физическое развитие и физическая подготовленность (15 -16 лет)

№	Контрольные упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,5	3,7	4,0
2	Бег 60м (с)	8,8	9,0	9,2
3	Челночный бег	27,2	29,0	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	215	200	185
5	Подтягивание на перекладине (раз)	12	10	8
6	Бросок в кольцо после ведения мяча(из 10 попыток)	7	6	5
7	Штрафной бросок (из 10 бросков) количество попаданий	8	7	6

Физическое развитие и физическая подготовленность (16 -17 лет)

№	Контрольные упражнения	оценка		
		«5»	«4»	«3»
1	Бег 20 м с высокого старта (с)	3,3	3,5	3,7
2	Бег 60м (с)	13,8	14,4	15
3	Челночный бег	24,5	26	28
4	Прыжок в длину с места (см)	2,35	2,20	2,10
5	Подтягивание на перекладине (раз)	15	12	10
6	Бросок в кольцо после ведения мяча(из 10 попыток)	8	7	6
7	Штрафной бросок (из 10 бросков) количество попаданий	9	8	7

Организационно - педагогические условия реализации программы

Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного	Форма подведения итогов
---------------	----------------------	---	--------------------------------

		процесса	
Общая физическая подготовка	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.
Специальная физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный, игровой методы.	Контрольные тесты и упражнения. Мониторинг.
Техническая подготовка	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Идеомоторный метод. Метод расчленённого разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, соревнования, товарищеские встречи, зачёты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка показ видео материала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный, просмотр видео материала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Контрольные тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр аудио и видео мат. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос уч-ся, тестирование.
Психологическая подготовка	.Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции. Аутогенная тренировка. Метод десенсибилизации.	Наблюдение за учащимися. Выполнение специальных заданий.

			Наблюдение за поведением на соревнованиях.
Контроль умений и навыков.	Соревнования (школьные, районные, областные), Товарищеские встречи. Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах. Метод опроса.	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов.

Материально - техническая база

Для проведения занятий по баскетболу необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

№	Наименование	количество
1	Баскетбольные кольца	4
2	Гимнастическая стенка	3-4 пролета
3	Гимнастические скамейки	4
4	Гимнастические маты	10
5	Скакалки	15
6	Мячи баскетбольные	20
7	Судейский свисток	2
8	Спортивный зал	

Источники информации для педагога

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. Допущена Федеральным агентством по ФКиС. Издательство «Советский спорт». М. 2008. программа составлена группой авторов: Ю. М. Портнов – академик РАО, доктор пед. наук, профессор, заслуженный деятель науки РФ; В. Г. Башикира – заслуженный тренер России; В. Г. Луничкин – профессор, заслуженный тренер СССР и России и т. д.
2. Баскетбол. Примерная программа подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. Допущена Комитетом по РФ по ФКиС. Издательство «Советский спорт», Москва, 2004г.
3. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов по баскетболу, утвержденная Министерством образования РФ. Москва, «Просвещение», 2004г.
4. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2010
5. Отбор в спортивных играх. М. С. Бриль. Москва, «Физкультура и спорт», 1980
6. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
7. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
8. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003

Источники информации для детей

1. Баскетбол. Программа для ЖОУ УДОД №8, г. Мурманска, 2002
2. Отбор в спортивных играх. М. С. Бриль. Москва, «Физкультура и спорт», 1980
3. Спортивный отбор. В. М. Волков, В. П. Филин. Москва, «ФиС», 1983
4. Единая Всероссийская спортивная классификация 2001-2005, Москва, «Советский спорт», 2002
5. Официальные правила баскетбола. Международная Федерация Баскетбола. Российская Федерация Баскетбола. Москва, СпортАкадемПресс, 2003

Интернет - ресурсы:

1. <http://www.fizkulturavshkole.ru/> Программы по физической культуре
2. <http://fizkultura-na5.ru/> Правила соревнований, методика преподавания
3. <http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/>

Как играть в баскетбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

4. <http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

5. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка /
<http://slovarozhegova.ru/word.php?wordid=11873>