

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №152» Кировского района г. Казани

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «29 » августа 2022 года

«Утверждаю»:  
Директор  
\_\_\_\_\_ Н.В.Сорокина

Приказ № 377  
от «1» сентября 2022 года

**Дополнительная образовательная общеразвивающая  
программа**

**физкультурно-спортивной направленности  
«Баскетбол»**

**МБОУ «Гимназия №152» Кировского района г. Казани  
*возраст обучающихся 11-18 лет***

***Срок реализации: 2 года***

автор-составитель:  
**Максутов Радик Шайхиевич**  
педагог дополнительного образования

**Казань 2022**

## **1. Информационная карта**

|      |   |  |
|------|---|--|
| 1.   | <b>Образовательная организация</b>                                  | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Гимназия №152» Кировского района г. Казани |
| 2.   | <b>Полное название программы</b>                                    | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа                                       |
| 3.   | <b>Направленность программы</b>                                     | физкультурно-спортивная  |
| 4.   | <b>Сведения о разработчиках</b>                                     |  |
| 4.1. | ФИО, должность  | Максутов Радик Шайхиевич, педагог дополнительного образования                                      |
| 5.   | <b>Сведение о программе</b>   |  |
| 5.1. | Срок реализации   | 2 года   |
| 5.2. | Возраст учащихся  | 11-18 лет  |
| 5.3. | Характеристика программы:<br><br>Тип программы<br><br>Вид программы | Модифицированная<br><br>дополнительная общеобразовательная<br>общеразвивающая программа            |
| 5.4. | Цель программы  | укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;<br><br>обучение учащихся жизненно-важным     |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    |  | двигательным навыкам и умениям формирование сборной команды школы по баскетболу, приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на районных соревнованиях.   |
| 6. | <b>Формы и методы образовательной деятельности</b>   | Методы: индивидуальные и групповые занятия, игровой метод, соревнования, эстафеты. Формы: объяснение, инструктаж, демонстрация, воспроизведение действий, применение знаний на практике, соревнования и др.  |
| 7. | <b>Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)</b> | <p><b>Стартовый уровень - Физическая культура и спорт в России</b></p> <p>Сведения о строении и функциях организма занимающихся</p> <p>Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом</p> <p>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма</p> <p>Основы методики обучения в баскетболе</p> <p>Правила соревнований, их организация и проведение</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Контрольные игры и соревнования</p> <p>Контрольные испытания</p> |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     |   | <p>Экскурсии, походы, посещения соревнований</p> <p><b>Базовый уровень</b> - История развития баскетбола в России.</p> <p>Самоконтроль, предупреждение травматизма</p> <p>Основы методики обучения в баскетболе</p> <p>Правила соревнований, их организация и проведение</p> <p>Общая и специальная физическая подготовка</p> <p>Основы техники и тактики игры</p> <p>Контрольные игры и соревнования</p> <p>Контрольные испытания</p> <p>Экскурсии, походы, посещения соревнований</p> |
| 8.  | <b>Использование дистанционных образовательных ресурсов</b> | <a href="https://www.whatsapp.com/">https://www.whatsapp.com/</a><br><a href="https://telegram.org/">https://telegram.org/</a><br><a href="https://vk.com/">https://vk.com/</a><br><a href="https://docs.google.com">https://docs.google.com</a><br><a href="https://zoom.us">https://zoom.us</a>   |
| 9.  | <b>Формы мониторинга результативности</b>                   | промежуточная аттестация, аттестация по завершению освоения программы<br>учебно-тренировочная игра, анализ участия в профильных мероприятиях (участия в соревнованиях олимпиадах различного уровня).  |
| 10. | <b>Дата утверждения последней</b>                           | 29 августа 2022   |

|     |                                    |   |
|-----|------------------------------------|---|
|     | <b>корректировки<br/>программы</b> |   |
| 12. | <b>Рецензенты</b>                  | Даниличева Полина Станиславовна,<br>заместитель директора по воспитательной<br>работе |

## **2. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа). Данная Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол». В процессе овладения двигательной деятельностью вместе с общеобразовательной и общеразвивающей направленностью у обучающихся не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Баскетбол» составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в РФ»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №196 от 9.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» с изменениями и дополнениями от 05.09.2020 г.;

3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность,

электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

4. Требования СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. №28;

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;

6. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

7. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»;

8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)»;

9. Устав МБОУ «Гимназия №152 Кировского района г. Казани;

10. Локальный акт МБОУ «Гимназия №152» Кировского района г. Казани по разработке и написанию дополнительных общеобразовательных общеобразовательных программ.

### **3. Актуальность программы.**

Настоящая редакция программы отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённой распоряжением правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является ее разноуровневость, что в свою очередь предполагает создание педагогических условий для включения каждого учащегося в деятельность, соответствующую зоне его ближайшего развития. Разно-уровневое обучение предоставляет шанс каждому ребенку организовать свое обучение таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего, учебные; уровневая дифференциация позволяет акцентировать внимание педагога на работе с различными категориями детей. В связи с этим данный вариант программы предусматривает два уровня освоения: стартовый и базовый.

**Стартовый уровень** - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы (1 год, 144 ч.), возраст учащихся –11-12 лет.

**Базовый уровень** - предполагает использование и реализацию таких форм материала, которые обеспечивают развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры; (1 год, 144 час.), возраст учащихся – 13-18 лет.

Дифференцированный учебный материал по соответствующим уровням предлагается в разных формах и типах источников для участников образовательной программы. Предусмотрены разные степени сложности учебного материала, содержание каждого из последующих уровней усложняет содержание предыдущего уровня.

Широкое применение баскетбол объясняется несколькими примерами: доступность игры для различного возраста; возможность его использования

для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использование его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодежи; простотой правил игры; высоким зрелищным эффектом игрового состязания; простотой инвентаря, оборудования и площадки для игры.

Баскетбол- командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения. Эти особенности способствуют воспитанию у детей чувства коллективизма; настойчивости, решительности, целеустремленности, внимания и быстроты мышления; способности управлять своими эмоциями; совершенствованию основных физических качеств.

### **Отличительные особенности программы**

соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;

ценостные ориентации на обще-прикладную и спортивно-рекреационную подготовку;

освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных знаний, умений и навыков;

привлечение к судейству по данному виду спорта внутри-школьных соревнований, получение организаторских умений и навыков;

учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;

направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма

Первый год обучения педагог решает задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор на игровой метод. Даются упражнения в процессе различных подвижных игр. На втором и последующих годах обучения у ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются новые команды. Учитывая это, педагог дает упражнения необходимые для изучения техники баскетбол, достаточно только объяснить, что для достижения нашей задачи нужны эти упражнения. На этом этапе для игроков становится самым интересным участие в различных соревнованиях. Они уже начинают видеть свои ошибки и недостатки. Эта игра способствует выявлению талантливых детей, создает предпосылки для массового приобщения детей разного пола и возраста к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

#### **4. Цели и задачи программы**

##### **Цель:**

Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в баскетбол.

##### **Задачи:**

##### **Образовательные:**

- Приобщать детей к систематическим занятиям спортом.
- Формировать двигательные умения и навыки, способствующие гармоничному развитию детей;
- Обучать основам техники игры в баскетбол, тактическим действиям в игре

##### **Развивающие:**

- Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовке;
- Развивать двигательные качества: быстроту, гибкость, ловкость и укреплять опорно-двигательный аппарат

##### **Воспитательные:**

- Создавать условия для здорового образа жизни.

- Воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом спорта, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья

#### **Метапредметные:**

- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Адресат программы:**

Программа адресована подросткам 11-18 лет. Обучающиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. Занятия проводятся в группах, звеньях и индивидуально, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие. Наполняемость в группах составляет – 15 человек.

#### **Реализация программы:**

Программа рассчитана на два года обучения для учащихся школьного возраста (11-18 лет). Общий объём программы - 288 часов (1, 2, по 144 часа в год). Состав групп может быть смешанным или одновозрастным.

Программа объединения «Баскетбол» предусматривает целенаправленное углубление основных приемах игры.

Кроме теоретических знаний, практических умений и навыков у учащихся формируются познавательные интересы. Чтобы не терять

познавательного интереса к занятиям, учебная программа предусматривает чередование теоретических и практических видов деятельности, экскурсии на матчи «УНИКС-Казань». Для вводных занятий объединения характерно сочетание элементов занимательности и научности.

### **Формы проведения занятий:**

Занятия в объединении проводятся индивидуальные и групповые. Подбор заданий проводится с учётом возраста детей, в соответствии с уровнем их подготовки и, конечно, с учётом желания. В случае выполнения группового задания даётся возможность спланировать ход игры с чётким распределением обязанностей для каждого члена группы. Основные формы занятий объединения «Баскетбол» - учебно-тренировочные игры.

Для активизации познавательного интереса учащихся применяются следующие методы: использование информационно-коммуникативных технологий, встречи с интересными людьми; совместное посещение спортивных мероприятий; "День семьи" - с участием семей обучающихся; просмотр фрагментов видеоматериалов чемпионатов России, Европы, Мира; обсуждение отсмотренного материала.

Важная роль отводится духовно - нравственному воспитанию учащихся и профориентационному самоопределению учащихся.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия ведутся 45 минут с 10 минутным перерывом.

### **Срок освоения программы:**

Программа построена по модульному принципу с учётом возрастных и индивидуальных возможностей.

Стартовый уровень - 1 год.

Базовый уровень –1 год.

### **Планируемые результаты освоения программы**

#### **Программа первого года обучения предусматривает:**

учащиеся овладеют определёнными навыками и умениями.

К концу первого года обучения, учащиеся будут знать/понимать:

- правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегает в равномерном темпе, делает передачи мяча, прием мяча.
- Знает основные движения, бегает в равномерном темпе до 20 мин, делает приемы сверху, умеет делать 8 упражнений.
- Бегает в равномерном темпе до 15 мин, подает мяч в разные точки площадки.

Уметь:

- Попадать мячом в кольцо из разных точек, уметь переключаться из скоростных действий к медленным, бегает в равномерном темпе, знает обманные движения в нападении.
- Бегать в равномерном темпе до 30мин, знает основные движения, знает правила гигиены после кружка, бросок мяча с дальней дистанции.
- Знает несколько основных движений.

**Программа второго года обучения предусматривает:**

В конце обучения учащиеся будут **знать/понимать**

- физиологические основы деятельности системы дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- психо-функциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.
- понятия «Техника игры», «Тактика игры»
- правила игры
- первичные навыки судейства.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.
- владеть основными техническими приемами
- применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом.

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Вид результатов</b> | <b>Содержание результатов</b>  |
|------------------|------------------------|--|
| 1                | Личностные             | <p>будут сформированы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;</li></ul> <p>Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное иуважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;</p> <p>Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции.</p> |
| 2                | Метапредметные         | <p><u>Регулятивные УУД:</u></p> <p>научатся:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;</li><li>• планировать свои действия на отдельных</li></ul>  |

|  |   |
|--|---|
|  | <p>этапах работ;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;</li> <li>• анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью учителя позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».</li> </ul> <p><u>Познавательные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей, проводить сравнение и анализ проведенных игр;</li> <li>• понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;</li> <li>• проявлять индивидуальные способности на играх</li> </ul> <p><u>Коммуникативные УУД:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность</li> <li>• работать в группе, учитывать мнения партнёров, отличные от собственных;</li> <li>• обращаться за помощью;</li> <li>• формулировать свои затруднения;</li> <li>• предлагать помочь и сотрудничество;</li> <li>• слушать собеседника;</li> <li>• договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, приходить к общему решению;</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• осуществлять взаимный контроль;</li> <li>• адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</li> </ul> |
|--|---|

## **Эффективность образовательной программы**

Достижение прогнозируемых результатов реализации программы отслеживается с помощью учебно-тренировочных игр (конец I полугодия - промежуточная аттестация; конец учебного года - итоговая аттестация. По результатам итоговой аттестации делаются выводы об индивидуальных достижениях ребенка в данном направлении образовательной деятельности и уровне метапредметных результатов.

### **7. Виды и формы контроля освоения программы.**

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

- текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятий;
- промежуточный – тестовые упражнения.
- итоговый – соревнования.

Достижение прогнозируемых результатов реализации программы отслеживается с помощью мониторинга качества дополнительной образовательной подготовки и личностного развития учащихся (в конце каждого полугодия) - промежуточная аттестация; в конце обучения по программе - итоговая (заключительная) аттестация. По результатам итоговой аттестации делаются выводы об индивидуальных достижениях ребенка в данном направлении образовательной деятельности, об уровне его адаптации в данном коллективе. Участие в соревнованиях различного уровня, являются промежуточными этапами контроля за развитием каждого ребенка, раскрытием его спортивных устремлений.

Открытые занятия являются одной из форм итогового контроля.

Конечным результатом занятий за год, позволяющим контролировать развитие способностей каждого ребенка, является сдача контрольных нормативов.

**Программа включает в себя и дистанционные формы работы с использованием следующих инструментов:**

1. Образовательные платформы:

«Открытое образование» -<https://openedu.ru/>

«Лекториум» -<https://www.lektorium.tv/>

Официальный сайт гимназии

2. Средства для быстрой коммуникации (мессенджеры) и видеокоммуникации - для изучения определенных тем, проведения консультаций

WhatsApp -<https://www.whatsapp.com/>

Telegram -<https://telegram.org/>

VK -<https://vk.com/>

3. Организация индивидуальной и коллективной работы с документами, презентациями и таблицами через онлайн - сервисы:

Документы Google (<https://docs.google.com>) Назначение: индивидуальная и коллективная работа над документами, таблицами, презентациями, формами (опросами).

4. Организация индивидуальной и групповой работы с использованием инструментов трансляции и видеосвязи. Назначение: облачная платформа для видеоконференций, веб-конференций, вебинаров.

Zoom -<https://zoom.us/>

Webinar -<https://webinar.ru/>

5. Хранение и распространение материалов. Назначение: облачное хранение файлов любых типов. Возможность распространения и удаленного доступа к файлам.

Google Drive -<https://drive.google.com>

Яндекс Диск - <https://disk.yandex.ru/>

Облако Mail -<https://cloud.mail.ru/>

6. Организация опросов и проведение игр, тестов. Назначение: опросы, вопросы с вариантами ответов, анализ результатов тестирования при помощи электронных таблиц с возможностью автоматической проверки и выставления результатов.

Google Forms -<https://docs.google.com>/

Quizizz -<https://quizizz.com/>

Kahoot -<https://getkahoot.com>

### Учебный план

| №  | Наименование модуля  | 1 год обучения<br>(стартовый уровень) |          |       | 2 год обучения<br>(базовый уровень) |          |       | Всего  |          |
|----|--|---------------------------------------|----------|-------|-------------------------------------|----------|-------|--------|----------|
|    |  | Теория                                | Практика | Всего | Теория                              | Практика | Всего | Теория | Практика |
| 1  | <b>Физическая культура и спорт в России</b>                                  | 1                                     |          | 1     |                                     |          |       | 1      |          |
| 2  | <b>Сведения о строении и функциях организма занимающихся</b>                 | 1                                     |          | 1     |                                     |          |       | 1      |          |
| 3  | <b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом</b>    | 1                                     |          | 1     |                                     |          |       | 1      |          |
| 4  | <b>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма</b> | 1                                     |          | 1     | 1                                   |          |       | 1      | 2        |
| 5  | <b>Основы методики обучения в баскетболе</b>                                 | 1                                     |          | 1     | 1                                   |          |       | 1      | 2        |
| 6  | <b>Правила соревнований, их организация и проведение</b>                     | 2                                     |          | 2     | 2                                   |          |       | 2      | 4        |
| 7  | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                             | 1                                     | 30       | 31    | 1                                   | 30       | 31    | 2      | 60       |
| 8  | <b>Основы техники и тактики игры</b>   | 1                                     | 69       | 70    | 1                                   | 71       | 72    | 2      | 140      |
| 9  | <b>Контрольные игры и соревнования</b>                                       | 1                                     | 19       | 20    | 1                                   | 19       | 20    | 1      | 3        |
| 10 | <b>Контрольные испытания</b>   |                                       | 6        | 6     |                                     | 6        | 6     |        | 12       |

|    |  |  |    |    |   |    |    |   |    |
|----|--|--|----|----|---|----|----|---|----|
| 11 | <b>Экскурсии, походы, посещения соревнований</b> |  | 10 | 10 |   | 10 | 10 |   | 20 |
| 12 | <b>История развития баскетбола в России.</b>     |  |    |    | 1 |    | 1  | 1 |    |

**Стартовый уровень. Учебный план на первый год обучения**

| №<br>п/п | Наименование темы  | количество часов |                               |                              |
|----------|--|------------------|-------------------------------|------------------------------|
|          |  | всего            | теоретич-<br>еские<br>занятия | практич-<br>еские<br>занятия |
| 1        | 2  | 3                | 4                             | 5                            |
| 1.       | <b>Физическая культура и спорт в России</b>                                  | 1                | 1                             | -                            |
| 2.       | <b>Сведения о строении и функциях организма занимающихся</b>                 | 1                | 1                             | -                            |
| 3.       | <b>Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом</b>    | 1                | 1                             | -                            |
| 4.       | <b>Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма</b> | 1                | 1                             | -                            |
| 5.       | <b>Основы методики обучения в баскетболе</b>                                 | 1                | 1                             | -                            |
| 6.       | <b>Правила соревнований, их организация и проведение</b>                     | 2                | 2                             | -                            |
| 7.       | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>                             | 31               | 1                             | 30                           |
| 8.       | <b>Основы техники и тактики игры</b>   | 70               | 1                             | 69                           |
| 9.       | <b>Контрольные игры и соревнования</b>                                       | 20               | 1                             | 19                           |
| 10.      | <b>Контрольные испытания</b>   | 6                | -                             | 6                            |
| 11.      | <b>Экскурсии, походы, посещения соревнований</b>                             | 10               | -                             | 10                           |
|          | <b>Итого:</b>  | <b>144</b>       | <b>10</b>                     | <b>134</b>                   |

## **Стартовый уровень. Содержание программы 1 год обучения**

### **1 модуль**

#### **«Основы техники баскетбола»**

**Теория:** Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся баскетболом. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.

**Практика:** Перемещения и стойки: - стартовая стойка(И.п.) в сочетании с перемещениями;

- ходьба скрестным шагом вправо, влево, спиной вперёд; - перемещения приставными шагами спиной вперёд;
- двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; -прыжки;- сочетание способов перемещений.

**Действия с мячом.**

Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после полу-отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Ведение мяча на месте, в движении шагом.

**Броски мяча.**

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)  
(Учебно-тренировочные игры. Эстафеты).

## **2 модуль**

### **«Тактика игры»**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Основы техники и тактики игры

**Практика:** Защитные действия при опеке игрока без мяча.

Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча.

Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв.

Командные действия в защите. Командные действия в нападении.

**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)  
(Учебно-тренировочные игры. Эстафеты).

## **3 модуль**

### **«Соревнования, турниры»**

**Теория:** Правила соревнований, их организация и проведение. Контрольные игры и соревнования

**Практика:** Подготовка основного состава команды гимназии к участию в районных соревнованиях. Организация соревнований в параллели , подготовка команд. Разработка сценария и проведение турнира по волейболу «Школьная баскетбольная лига», внутри-школьный этап

**Форма контроля:** Учебно-тренировочные игры.

### **Базовый уровень Учебный план на второй год обучения**

| <b>№</b> | <b>Наименование темы</b> | <b>количество часов</b> |
|----------|--------------------------|-------------------------|
|----------|--------------------------|-------------------------|

| п/п           |  | всего      | теоретические занятия | практические занятия |
|---------------|--|------------|-----------------------|----------------------|
| 1             | 2  | 3          | 4                     | 5                    |
| 1.            | <b>История развития баскетбола в России.</b>             | 1          | 1                     | -                    |
| 2.            | <b>Самоконтроль, предупреждение травматизма</b>          | 1          | 1                     | -                    |
| 3.            | <b>Основы методики обучения в баскетболе</b>             | 1          | 1                     | -                    |
| 4.            | <b>Правила соревнований, их организация и проведение</b> | 2          | 2                     | -                    |
| 5.            | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>         | 31         | 1                     | 30                   |
| 6.            | <b>Основы техники и тактики игры</b>                     | 72         | 1                     | 71                   |
| 7.            | <b>Контрольные игры и соревнования</b>                   | 20         | 1                     | 19                   |
| 8.            | <b>Контрольные испытания</b>                             | 6          | -                     | 6                    |
| 9.            | <b>Экскурсии, походы, посещения соревнований</b>         | 10         | -                     | 10                   |
| <b>Итого:</b> |  | <b>144</b> | <b>8</b>              | <b>136</b>           |

## **Базовый уровень. Содержание программы на 2 год обучения 1 модуль**

### **«Основы техники баскетбола»**

**Теория:** Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся волейболом. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств.

**Практика:** Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча.  
**Форма контроля:** Специальная физическая подготовка (СФП)

(Учебно-тренировочные игры. Эстафеты).

## **2 модуль**

### **«Тактика игры»**

**Теория:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Основы техники и тактики игры. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной и санитарно-гигиенической профилактики, общие санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом.

**Практика:** Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Установка игрокам перед соревнованиями. Разбор проведённых игр.

Характеристика команды противника. Тактический план игры.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП)

(Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча). Учебно-тренировочные игры

## **3 модуль**

### **«Соревнования, турниры»**

**Теория:** Правила соревнований, их организация и проведение. Контрольные игры и соревнования

**Практика:** Контрольные игры и соревнования. Соревнования по баскетболу.

Установка игрокам перед соревнованиями.

**Форма контроля:** Учебно-тренировочные игры

### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

#### **Методическое и дидактическое обеспечение программ**

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом,

направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включаются:

- метод непрерывности и цикличности учебно- тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы. Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема. В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно- тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены

преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений. В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса: Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники волейбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды

Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения

- Упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях
- Подвижные и подготовительные игры.

## **Материально-техническое обеспечение программы**

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, щитами с кольцами.

1. Спортивный зал;
2. 2 щита с кольцами;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Баскетбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток.

При дистанционном обучении должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

## **Формы аттестации / контроля. Оценочные материалы**

Формой подведения итогов являются: контрольные упражнения и игры, тесты, сдача нормативов, соревнования. Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если

оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Основной показатель работы дополнительной программы - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно- качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного цикла.

В конце года все учащиеся сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Список литературы.**

#### **Список литературы для педагога**

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют. //Физкультура в школе – 1990. -№7с. 15-17.
2. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
3. Баскетбол: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт, 2007 г. и другие источники  
Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
4. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт» 2002

5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.
6. В.И. Лях, М.Я. Виленский. ФГОС Физическая культура. Рабочая программа Предметная линия учебников 5-9 класс.
7. Официальный сайт окружной общественной организации «Федерация баскетбола Ханты-Мансийского автономного округа-Югры» sportscool-1@mail.ru, (дата обращения: 27.08.2018).
8. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
9. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
10. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.
11. Би К., Нортон К. Упражнения в баскетболе. Пер. с англ. М., ФиС, 1999 г.
12. Билл Гатмен и Том Финнеган «Всё о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ \* Астрель 2007 г.
13. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: АСТ, Астрель, 2006г. - 211, [13] с.: с илл.
14. Гомельский Е.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Фаир 2002 г.
15. Материал газеты «Спорт в школе» (2008 г.) «Баскетбольная секция в школе» Гомельский Е. Я.
16. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
17. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швайко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.

18. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н..  
Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб.  
ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
19. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов»,  
Яхонтов Е.Р.,СПБ, 2007 г.;
20. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке  
баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.;

