

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 28» г. Грозный**

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Волейбол»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: разноуровневый

Возрастная категория участников: 11 - 15 лет

Срок реализации программы: 3 года

Автор-Составитель:  
Газиев Казбек Хаваж-Баудиевич  
педагог дополнительного образования.

Грозный, 2025 г.

## Содержание программы

№	Наименование	Стр.
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы</b>		
1.1	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4-5
1.2	Направленность программы	5
1.3	Актуальность программы	5
1.4	Отличительные особенности программы	5
1.5	Цель и задачи программы	6
1.6	Категория обучающихся	7
1.7	Сроки реализации и объем программы	7
1.8	Формы организации образовательной деятельности. Режим занятий	7
1.9	Планируемые результаты и способы их проверки	9
<b>Раздел 2. Содержание программы</b>		
2.1	Учебный (тематический) план	11
2.2	Содержание учебного плана	12
<b>Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы</b>		
3.1	Контрольные испытания	13
<b>Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы</b>		
4.1	Материально-технические условия реализации программы	17
4.2	Кадровое обеспечение программы	17
4.3	Учебно-методическое обеспечение	18
	Список литературы	19
	Приложение: календарно-учебный график, таблица оценки результатов обучающихся по баскетболу, методические рекомендации	

### **Пояснительная записка.**

Каникулы для детей – это всегда зарядка новой энергией, приобретение новых знаний, продолжение освоения мира, время открытий и побед. Значимость летнего периода для оздоровления и воспитания детей, удовлетворения детских интересов и расширения кругозора невозможно переоценить.

При правильной организации летней занятости детей и подростков можно говорить о социальном оздоровлении, гражданском взрослении и духовно-нравственном росте каждого отдельного ребенка. Известно, что далеко не все родители находят экономические и социальные возможности для предоставления своему ребёнку полноценного, правильно организованного отдыха. Поэтому открытие на базе образовательного учреждения летнего кружка «Баскетбол», является лучшим решением для физического, интеллектуального, нравственного, духовного и эмоционального оздоровления детей и подростков в благоприятных созданных оздоровительно-образовательных условиях. Посещение объединения способствует формированию у ребят самоутверждения личности в коллективе, общения, коммуникативных навыков, доброжелательности, воспитание чувства коллективизма, приобщение к активному отдыху на природе. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «Баскетбол».

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1. Нормативные документы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г.» утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил» СП 2.4.3648-20 «Санитарно-

эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

## **1.2. Направленность программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Данная программа направлена на расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни; совершенствование функциональных возможностей организма; формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

## **1.3. Актуальность программы** выражается в том, что в настоящее

время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

## **1.4. Отличительные особенности программы.**

В программе задействованы методики обучения игре в баскетбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке баскетболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

## **1.5. Цель и задачи программы.**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

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

**Основными педагогическими задачами программы являются:**

***Обучающие задачи:***

- обучение техники приемов и передач мяча в парах.
- обучение основными приемами техники.
- обучение ведению мяча.

***Развивающие задачи:***

- формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

***Воспитательные задачи:***

- Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
- Воспитание моральных и волевых качеств;
- Развитие чувства коллективизма.

### **1.6. Категория обучающихся**

Возрастная категория обучающихся – учащиеся учреждений начального общего образования республики в возрасте 9 – 14 лет.

### **1.7. Сроки реализации и объем программы**

Срок реализации программы – 2 недели.

Объем программы – 36 часов.

### **1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий**

*Основными формами обучения являются:*

- занятия в форме урока, беседы, урок-соревнования, урок-марафон, игра, беседа и т.п.;

*Форма организации детей на занятии:*

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

*Форма проведения занятий:*

- практическое, комбинированное, соревновательное.
- аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

***Основными средствами обучения являются:***

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры.

***Применяемые методы:***

- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.
- наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.
- практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

**Для реализации программы используются технологии:**

- игровая
- группового взаимодействия
- личностно-ориентированная
- проблемного обучения

### **1.9. Планируемые результаты и способы их проверки.**

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов

**Предметные результаты освоения физической культуры:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся (УУД), проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Реализация программы «Баскетбол – путь к здоровью» это не только овладение техникой и тактикой игры, но и воспитание **качеств личности**:

- мгновенно оценивать обстановку;
- действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;
- проявления высокой самостоятельности;
- умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;
- умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

### **К концу обучения обучающиеся должны**

#### **знать:**

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

#### **уметь:**

- улучшить общую физическую подготовку;
- ознакомиться с упражнениями СФП;
- ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;
- обучиться игровой ориентации в баскетболе;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь останавливаться двумя шагами;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок двумя руками от груди.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематический) план

№ блок а	Наименование раздела	Количество часов			
		всего	теор.	практ	контроль
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	3	3		1
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	9	1	8	
<b>4</b>	Техническая подготовка	12	1	11	-
<b>5</b>	Тактическая подготовка	12	1	11	-
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	<b>-</b>

### Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов			
		всего	теор.	практ.	Формы аттестации
1	Теоретическая подготовка	3			Тестирование
1.1	Техника безопасности	В процессе занятий			
1.2	Правила игры. Судейство.	3	1	1	
2	Общая физическая подготовка	9			Тестирование
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	3			
2.2	Развитие общей выносливости	3			
2.3	Силовая подготовка	3			
4	Техническая подготовка	12			Тестирование
4.1	Ведение мяча справа и слева	3	1	2	
4.2	Ловля мяча после отскока	3	-	3	
4.3	Передача мяча в движении	3	-	3	
4.3	Броски мяча в кольцо с разных точек	3	-	3	
5	Тактическая подготовка	12			



5.1	Совершенствование техники нападения	3	1	2	<b>Тестирование</b>
5.2	Совершенствование техники защиты	3		3	
5.3	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	3		3	
5.4	Учебные игры	3		3	
	<b>Итого:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

## 2.2. Содержание программы

### 1. Теоретическая подготовка. Общие основы баскетбола – 3 часа

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.
- Влияние физических упражнений на организм человека.
- Необходимость разминки в занятиях спортом.
- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.
- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.
- Методика тренировки баскетболистов.
- Техническая подготовка баскетболистов.
- Психологическая подготовка баскетболиста.

**Контроль:** Техника безопасности на занятиях.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, беседа, инструктаж, опрос.

**Оборудование:** тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

### 2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения
- Упражнения для рук плечевого пояса
- Упражнения для ног
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития прыгучести.

**Контроль: Контрольные испытания (тестирование).** Для тестов используются контрольные упражнения для оценки общей физической подготовленности. Кроме этих упражнений для тестирования, можно применять как соревновательные, так и вспомогательные упражнения.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, наглядный метод, игровой, соревновательный, строго регламентированные упражнения.

**Оборудование:** турник, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, скакалка, мячи, гантели, гири.

### **3. Специальная физическая подготовка, 9ч.**

– Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

– Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

– Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

– Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

– Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

– Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

– Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

– Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

– Метание различных мячей в цель.

– Эстафеты с разными мячами.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

### **4. Техническая подготовка, 12ч.**

– Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

– Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

– Повороты вперед и назад.

– Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.

– Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.

– Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

– Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.

– Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.

– Обучение технике двух шагов с места, в движении.

– Броски двумя руками от груди с двух шагов.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

### **5. Тактическая подготовка, 12ч.**

#### **Нападение**

– Выход для получения мяча на свободное место.

– Обманный выход для отвлечения защитника.

– Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.
- Техника атаки одного нападающего против одного защитника;
- Техника атаки двух нападающих против одного защитника;
- Техника передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; нападение через центрального игрока;
- Выбивания мяча при ведении, выполнять изучаемый прием в парах.

### **Защита**

- Индивидуальная техника защиты:
- Вырывание и выбивание;
- Перехват мяча.
- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.
- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца

### **6. Игровая подготовка.**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

### **Контрольные и календарные игры**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола.
- Товарищеские игры с командами.
- Итоговые контрольные игры.

### **Заключительное занятие**

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- Товарищеские игры с командами соседних школ.

**Контроль:** Проверка действий обучающихся в игре. Владение техническими приёмами. Тактические умения. Взаимодействие игроков во время игры.

**Формы и методы подачи материала:** рассказ, демонстрация, специальные упражнения, наглядный метод, игровой, соревновательный.

**Оборудование:** баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

### **Ожидаемые результаты**

#### **К концу обучения обучающиеся в летней площадке**

#### **Должны знать:**

- теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

***Должны уметь:***

- улучшить общую физическую подготовку;
- ознакомиться упражнения СФП;
- ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ловить мяч двумя руками на месте;
- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;
- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние);
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;
- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди

**Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы****3.1. Контрольные испытания*****1. Общая физическая подготовленность.***

1. Бег 1000 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Подъем туловища в сед за 30 сек.
4. Бросок набивного мяча 1 кг

**Методика выполнение упражнений по ОФП.**

1. *Бег 1000 метров* – для определения общей и скоростной выносливости. Проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Рекомендуются проводить забеги по 4-5 человек. Дается одна попытка.

2. *Прыжок в длину с места* для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участник предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и

толчком двух ног выполнить прыжок. Дается три попытки, засчитывается лучшая попытка.

3. *Подъем туловища из положения, лежа за 30 секунд* – определяется скоростно-силовая выносливость мышц сгибателей туловища. Из исходного положения, лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90 градусов, стопы на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, партнер прижимает ступни к полу. Необходимо выполнить максимально возможное число подъемов туловища за 30 сек., сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в И.П., разводя локти в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. Дается одна попытка.

4. *Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя* – оценивается сила рук, плечевого пояса и спины. Из исходного положения, сидя на полу, ноги врозь, руки с набивным мячом над головой. Броски мяча из-за головы двумя руками. Оценивается лучший результат из трех попыток.

## **2. Специальная физическая подготовленность.**

1. Прыжок вверх с места

2. Бег 20м

3. Передвижения 5 х 6м

### **Методика выполнения упражнений по СФП.**

1. *Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).*

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеренными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

*Вариант:* Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. *Бег 20м (скоростные качества).* Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. *Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения).* На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линий. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем

по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

**Техническая подготовленность.**

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

2. Тест «10 бросков с точек» (оценивается точность бросков). Испытуемый выполняет 2 серии по 5 бросков из-под кольца.

Испытуемый обязан выполнить серии бросков с выполнением двойного шага.

**3. Штрафные броски.**

Испытуемый выполняет 2 серии по 5 бросков. Учитывается количество попаданий.

**Контрольные нормативы по ОФП**

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
8	142	122	108
9	142	122	108
10	144	135-143	134-128
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
8	200	180	160
9	200	180	160
10	300	290-200	190
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
8	15	12	10
9	15	12	10
10	16	14-15	12-13
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
Бег 1000м. (мин, сек)			
8	6.30	6.50	7.00
9	6.30	6.50	7.00
10	6,00	6,01-6,25	6,30
11	6,00	6,01-6,25	6,30

12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34
----	------	-----------	-----------

### Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

1	2	3	4
возраст ( лет)	Уровень подготовленности		
	Бег 20 м (с).		
8	5.0	5.5	6.0
9	5.0	5.5	6.0
10	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
11	4,4	4,5-4,6	4,7-4,8
12	4,3	4,4-4,5	4,6-4,7
	Прыжок в высоту с места (см.)		
8	16	14	12
9	16	14	12
10	22	18-21	15-18
11	22	18-21	15-18
12	25	22-24	18-20
	Бег 5х6м (с)		
8	6.2	6.5	7.0
9	6.2	6.5	7.0
10	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3

Таблица оценки результатов в приложении №2

## Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

### 4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого учащегося

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

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

### 4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного

образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

### 4.3. Учебно-методическое обеспечение

#### 4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум:	- литература по теме; - слайды;	- баскетбольные мячи;	- контрольные нормативы;



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- медицинболы;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>
5. Тактическая подготовка	Практикум: <ul style="list-style-type: none"> <li>- занятие поточным методом;</li> <li>- круговая тренировка;</li> <li>- занятие фронтальным методом;</li> <li>- работа по станциям;</li> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> <li>- турнир.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- литература по теме;</li> <li>- слайды;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- баскетбольные мячи;</li> <li>- резиновая лента</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- учебно-тренировочная игра;</li> </ul>
6. Контрольные испытания	Практикум: <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостоятельные занятия;</li> <li>- тестирование;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- карточки с заданием.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скакалки;</li> <li>- гимнастическая стенка;</li> <li>- гимнастические маты;</li> <li>- перекладины;</li> <li>- мячи;</li> <li>- медицинболы</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы;</li> <li>- помощь в су действе.</li> </ul>

#### 4.3.2. Методические рекомендации по организации промежуточной итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся

Для оценки уровня освоения Программы проводятся итоговая аттестация учащихся.

### **Основная литература**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.
2. Баскетбол. Правила игры. Регион. – Санкт-Петербург. – 2007 г.
7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
8. Методическое пособие. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.
9. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапийко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск, – 2008 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры. Пособие для учителя. Под редакцией профессора Кофмана Л.Б. – М.: Академия, – 2000.
11. 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.

### **Литература для обучающихся**

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИ», 1999г.- 224с.: ил. – (серия «спорт»).
3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.
4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Олимп, – Спб, – 2007г. – 134с.

Учебный план занятий обучающихся обучения предусматривает общий объем в 36 часов, из которых 6 часов составляют теоретические и 30 часов практические.

Ниже приведен примерный календарный график учебных занятий, разработанный на основе интегрального подхода к компоновке учебного материала с учетом отведенных на разделы программы объемов часов.

**Календарный график учебных занятий**

№ п/п	Количество часов	Дата проведения занятия	Форма занятия	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
1	3		Теория	<b>Основы баскетбола:</b> – Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития; – Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств; – Характеристика основных приёмов игры в баскетбол; – Правила подбора одежды для занятий баскетболом; – Основные правила игры в баскетбол; – Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		собесед., опрос
2	3		Практ.	<b>Освоение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек:</b> – Стойка игрока; – Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; – Остановка двумя шагами и прыжком; – Повороты без мяча и с мячом;		Текущий

				– Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты, ускорения).		
3	3		Практ.	<b>Освоение техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке:</b> – на месте; – в движении; – с изменением направления и скорости; – ведение ведущей и не ведущей рукой без сопротивления защитника.		Текущий
4	3		Практ.	<b>Освоение техники ловли и передачи мяча:</b> – Ловля мяча на месте; – Ловля мяча в движении; – Ловля мяча после отскока от пола; – Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; – Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением в парах.		Текущий
5	6		Практ.	<b>Освоение техники бросков мяча в корзину:</b> – двумя руками от груди; – броски мяча одной рукой от плеча с места; – исполнение двух шагов для броска; – броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника. -Товарищеская учебная игра.		Текущий
6	3		Практ.	<b>Освоение техники нападения и защиты в баскетболе:</b> – Выход для получения мяча на свободное место; – Обманный выход для отвлечения защитника; – Розыгрыш мяча короткими передачами; – Атака кольца;		Текущий

				<ul style="list-style-type: none"> <li>– «Передай мяч и выходи»;</li> <li>– Индивидуальная техника защиты;</li> <li>– Вырывание и выбивание;</li> <li>– Перехват мяча;</li> <li>– Противодействие получению мяча;</li> <li>– Противодействие выходу на свободное место.</li> </ul>		
7	3		Практ.	<p><b>Совершенствование техники перемещений, владения мячом:</b> Комбинации из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача;</li> <li>– ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места;</li> <li>– ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3,60 м.</li> </ul>		оценка уровня физподгот.
8	3		Практ.	<p><b>Совершенствование техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ведения мяча, штрафные броски.</li> <li>– Ведение мяча в парах; освобождение от заслонов; перехваты мяча;</li> <li>– Учебная игра.</li> </ul>		оценка физподгот техники двигат. деят.
9	3		Практ.	<p><b>Совершенствование техники бросков мяча в корзину:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Штрафные броски;</li> <li>– Броски в движении с двух сторон;</li> <li>– Техника броска после ведения мяча исполнение двух шагов для броска;</li> <li>– Передачи в движении – упражнения; борьба за мяч, отскочившего от щита.</li> </ul>		оценка физподгот техники двигат. деят

				<ul style="list-style-type: none"> <li>– Добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении.</li> <li>– Учебная игра.</li> </ul>		
10	6		Практ.	<p><b>Итоговое занятие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Игра по упрощённым правилам баскетбол.</li> <li>– Игры и игровые задания, 3:3, 4:4, 5:5.</li> <li>– Распределения группы по командам, соревнования между командами.</li> </ul>		Текущий

**Таблица оценки результатов обучающихся по баскетболу**  
**ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»**

№	Ф.И.О.	Общая физическая подготовленность								Оценка результатов			Специальная физическая подготовленность						Оценка результатов		
		Бег на 1000 м (мин, с)		Прыжо к в длину с места (см)		Поднима ние туловища из положени я лежа		Бросо к набив ного мяча 1 кг		Ы Я Н и з к и й	С р е д н и й	В ы с о к и й	Бег на 20 м (с)		Бег 5*6 (с)		Прыжо к вверх с места (см)		3	4	5
																			Н и з к и й	С р е д н и й	В ы с о к и й
		Рез -т		Рез -т		Рез- т		Рез -т					Рез -т		Рез- т		Рез -т				

Педагог \_\_\_\_\_