

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮБИЛЕЙНАЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании педагогического совета  
МБОУ ДО СШ «Юбилейная»  
от «10» июня 2024 года  
протокол № 3

УТВЕРЖЕНО  
Директор МБОУ ДО СШ  
«Юбилейная»  
от «10» июня 2024 года  
И.С. Иванилова



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА «БАСКЕТБОЛ»  
(СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ)

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (276 часов)

Возрастная категория: 5-18 лет

Форма обучения: очная

Состав группы: от 10 до 30 человек

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: 1370

**Авторы программы:**

Гарбуз Елена Николаевна – заместитель директора МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,  
Гарбуз Валерий Васильевич – инструктор-методист МБОУ ДО СШ «Юбилейная»,  
Стрелкин Ярослав Анатольевич – тренер-преподаватель МБОУ ДО СШ «Юбилейная»

г. Краснодар, 2024

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1 Пояснительная записка**

Занятия физической культурой и спортом является неотъемлемой частью современной жизни. Двигательная активность и оздоровление организма является одним из самых важных, доступных и естественных видов деятельности, и именно здесь закладываются первые навыки индивидуального труда; умение подходить к постановке и решению двигательных задач, воспитываются организованность, ответственность, добросовестность и умение работать как индивидуально (самостоятельно), так и в коллективе, что играет немаловажную роль в процессе социализации и выработке позитивных личностных качеств обучающихся.

Именно для того, чтобы ребенок, наделенный способностью и тягой к спорту, развитию своих способностей, мог овладеть начальными умениями и навыками в баскетболе, самореализоваться в спорте, научиться и пристраститься к здоровому образу жизни, разработана программа, направленная на спортивно-оздоровительное развитие обучающихся.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере образования и образовательной организации:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

4. Федеральный приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. №11);

5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный проектным комитетом по национальному проекту «Образование» (протокол от 7 декабря 2018 г. № 3);

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

7. 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», а также Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки РФ;

9. Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий» от 19 марта 2020 г.;

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 2020 г.;

11. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБОУ ДО СШ

«Юбилейная»;

12. Устав МБОУ ДО СШ «Юбилейная».

### **1.1.1 Направленность программы.**

**Направленность** программы – спортивно-оздоровительная, в том числе направлена на обучение и становление двигательной активности применительно к виду спорта - баскетбол.

### **1.1.2 Новизна, актуальность и педагогическая целесообразность**

**Новизна программы** заключается в том, что она является модульной и разработана для обучающихся, которые сами стремятся заниматься баскетболом. При этом дети не только разного возраста и пола, но и имеют разные стартовые способности. Педагог впервые работает с разновозрастной группой обучающихся. В данных условиях наша программа - это механизм, который определяет содержание обучения двигательным навыкам детей школьного возраста, методы работы педагога по формированию и развитию умений и навыков, приемы воспитания юных игроков в баскетбол.

**Актуальность программы.** Современная образовательная среда - это условия, в которых каждый ребенок развивается соразмерно своим способностям, интересам и потребностям.

Двигательная активность является основным элементом развития ребенка, начиная с самых первых дней жизни. С раннего возраста дети чувствуют потребность в движении, в двигательном общении, испытывают тягу к занятиям спортом и физической культурой.

Именно в период детства важно реализовать потенциал ребенка, сформировать физические навыки, которые способствует развитию творческого и спортивного мышления, приобщить детей к коллективу. Каждый ребенок находит возможность для самовыражения личности через различные виды деятельности. И спорт, а в данном случае вид спорта баскетбол, дает возможность наиболее полно заявить о себе как о личности.

**Педагогическая целесообразность.** Занятия в МБОУ ДО СШ

«Юбилейная» на отделении баскетбола - это то место, где можно пообщаться со сверстниками, увлеченными этим видом спорта, вместе преодолеть комплексы и неуверенность в себе, развивать физические качества, способности и навыки, которые помогут непосредственно пригодиться не только в спорте, но и в жизни. В результате занятий ребёнок научится работать в коллективе, раскроется и проявит свои лучшие качества.

Программа способствует:

- утверждению здорового образа жизни учащихся;
- физическому воспитанию и развитию учащихся;
- развитию физических способностей и навыков, которые позволят успешно закончить обучение по программе и перейти на базовый уровень подготовки МБОУ ДО СШ «Юбилейная» отделения баскетбола.

Основными формами и методами в работе с учащимися являются рассказ, объяснение, показ, упражнение, методы стимулирования, репродуктивный, объяснительно-иллюстративный.

### **1.1.3 Отличительные особенности данной программы:**

Особенность данной программы является ее двух модульный состав. Модуль **Подготовительный**, дает возможность обучающимся ознакомиться с теоретическими и практическими начальными навыками и понятиями баскетбола. Учащиеся изучают простейшие двигательные баскетбольные действия. Развивается желание заниматься баскетболом. Даются базовые понятия здорового образа жизни и гигиены. Этот этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных спортсменов. Модуль **Интенсивный**, позволяет выявить детей, более склонных к занятиям спортом и баскетболом в частности, за счет углубления изучения технических особенностей данного вида спорта и увеличения объема двигательных задач.

**Адресат программы.** Адресатом программы являются дети школьного возраста 7-18 лет, имеющие выраженные двигательные способности и обладающие интересом к активной игровой деятельности.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица 7-18 лет без предъявления требований к уровню образования, предоставившие **справку врача-педиатра с обязательным указанием группы здоровья (1 или 2 группа) для лиц желающих заниматься физической культурой и спортом в образовательной организации**, на основании регистрации в АИС «Навигатор дополнительного образования Краснодарского края» и заявления родителей (законных представителей). Специального отбора не производится.

Индивидуальный образовательный маршрут определяется образовательными потребностями, индивидуальными способностями и возможностями учащегося (уровень готовности к освоению программы). Также в программе предусмотрено участие детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

### **1.1.4 Формы обучения и режим занятий**

**Форма обучения** – очная, при сформировавшемся запросе дистанционная (электронная форма с применением дистанционных технологий).

**Режим занятий.**

Общее количество часов: 276. Количество часов в неделю – 6.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

При очной форме продолжительность одного занятия может составлять 1 или 2 академических часа.

При 2-х часовом занятии перерыв между академическими часами составляет 5 минут.

При реализации программы в электронной форме с применением дистанционных технологий продолжительность занятий в сети Интернет составляет 20 минут (младшие школьники) и 30 мин (средние и старшие школьники, при теоретическом занятии). Перерыв между занятиями составляет не менее 10 мин.

Продолжительность занятия соответствует нормам СанПиН 2.4.3648-20 и Методическим рекомендациям по реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 19 марта 2020 г.

**1.1.5 Особенности организации образовательного процесса:**

Программа разработана на основе модульного подхода (ФЗ №273, ст.13, п.3; Порядок №196, п.10), каждый из которых представляет собой относительно самостоятельные дидактические единицы (части образовательной программы). Все модули программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого модуля формируется с учетом сохранения преемственности образовательных частей.

Программа пригодна для использования в сетевой и комбинированной формах реализации.

Состав группы – постоянный, в группе обучаются учащиеся, желательно одного возраста (для формирования команды)/, но и разных возрастных категорий, занятия – групповые.

Количество детей в группе – 15-20 человек.

Увеличение нагрузки соответствует принципам регулярности и систематичности; при этом более равномерно распределяется сама нагрузка.

Учитывая особенности и содержание работы учебной группы, исходя из педагогической целесообразности, педагог может проводить занятия со всем составом учебной группы, по подгруппам.

Виды учебных занятий следующие:

- Учебное занятие.
- Занятие-игра.
- Мастер-класс.

**1.1.6 Уровни содержания программы, объём и сроки ее реализации**  
Срок реализации программы – 1 год.

Программа «Баскетбол» имеет **ознакомительный** уровень, т.к. на этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола. Она формирует у учащихся интерес, мотивацию к выбранному виду спорта; расширяет спектр специализированных знаний для дальнейшего самоопределения, развития личностных компетенций: общекультурных, учебно-познавательных, информационных, коммуникативных.

Запланированное количество часов обучения по образовательным модулям:

Модуль «Подготовительный» – 200 часов;

Модуль «Интенсивный» – 76 часов;

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы** – создание условий для массового привлечения детей и подростков к занятиям баскетболом в спортивно-оздоровительных группах.

**1.2.1** Цель достигается решением ведущих взаимосвязанных задач, реализующихся на основе развития двигательной активности учащихся.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные (предметные)–**

- развитие физических качеств учащихся посредством баскетбола, овладение двигательными навыками;
- привить навыки спортивной гигиены;
- ознакомление и выполнение Правил поведения в спортивных сооружениях и на спортивных мероприятиях;
- овладение простейшими приемами работы с мячом, техникой перемещений, стойки и т.д.

##### **Личностные:**

- развитие физических качеств : силы, выносливости, координации, гибкости, ловкости, быстроты;
- развитие внимания, выдержки, концентрации;
- развитие потребности в занятиях физической культуры и спорта;

##### **Метапредметные:**

- воспитание навыков самоорганизации и самоконтроля, умения концентрировать внимание, слух, мышление, память;
- воспитание трудолюбия, целеустремлённости и упорства в достижении поставленных целей;
- усвоение нравственных гуманистических норм жизни и поведения;
- воспитание спортивной толерантности через участие в товарищеских и матчевых встречах.

**Цели и задачи модулей** представлены в табл. 1.

Т а б л и ц а 1. Цели и задачи модулей

Название модуля	Цель модуля	Задачи модуля
«Подготовительный».	Создание условий для массового привлечения обучающихся занятиям баскетболом	- обучить правильным базовым движениям баскетбола; развивать желание заниматься спортом и баскетболом в частности.
«Интенсивный».	Создание условий для развития физических качеств, определение детей проявляющих выдающиеся способности к баскетболу	-научить правильным базовым движениям с возможностью самостоятельного их выполнения в различных сложных условиях (учебное занятие, товарищеская или матчевая встреча)

### **1.2.2.Содержание программы**

Программа «Баскетбол» рассчитана на 1 год обучения, состоит из 2 образовательных модулей.

В программу могут вноситься необходимые изменения в название, количество часов на изучение отдельных тем, распределение часов в модуле на основании заявления педагога и листа дополнения к программе, утвержденного приказом учреждения.

Учебный план представлен в табл 2.

#### **Содержание учебного плана**

##### **Модуль «Подготовительный»**

##### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить баскетболиста осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих баскетболистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия баскетболистов в нападении и в защите, их перемещениях по площадке, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по баскетболу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Баскетболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у баскетболистов правильное, уважительное отношение к

товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Т а б л и ц а 2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль «Подготовительный»</b>					
1.	Теоретическая подготовка	8	8	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	78	0	78	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	31	0	31	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	40	0	40	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	14	0	14	Наблюдение, опрос
6.	Игровая подготовка	29	0	29	Наблюдение, опрос
	<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>8</b>	<b>192</b>	
<b>Модуль «Интенсивный»</b>					
1.	Теоретическая подготовка	5	5	0	Наблюдение, опрос
2.	Общая физическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
3.	Специальная физическая подготовка	27	0	27	Наблюдение, опрос
4.	Техническая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
5.	Тактическая подготовка	10	0	10	Наблюдение, опрос
6.	Игровая подготовка	11	0	11	Наблюдение, опрос
7.	Итоговая аттестация	3	0	3	Наблюдение, опрос, измерение
	<b>Итого:</b>	<b>76</b>	<b>5</b>	<b>71</b>	

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях баскетбола, его истории и предназначении. Причем, в группах спортивно-оздоровительных знакомство обучающихся с особенностями баскетбола проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный приём или комбинацию приёмов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить будущим спортсменам гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В теоретической подготовке необходимо уделить внимание системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Примерная программа теоретических занятий для СО групп представлена в табл. 3.



Т а б л и ц а 3. Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Физическая культура и спорт в России.	Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Сведения о спортивных званиях и разрядах.
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Предупреждение травм, доврачебная помощь пострадавшим. Режим дня и питания.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

- **Строевые упражнения.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег. Остановка. Изменение скорости движения строя.

- **Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

- **Упражнения для ног.** Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

- **Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя ; различные сочетания этих движений.

- **Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться под воздействием собственного веса и веса партнера.

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: сгибание-разгибание рук в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекалывание партнера. Упражнения с различными (баскетбольный детский, женский, мужской, теннисный) мячами.

- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с различными мячами: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через партнера. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия (фишка- конус, мяч), в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (фишек-конусов, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с мячами.

- **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный на 500, 800, 1000 м (в зависимости от возраста). Спортивные игры.

#### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

- **Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительновоспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с

поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на скакалке. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с партнером.

- **Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.** Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук. Имитация броска с мячом или без. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с мячами в положении лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (мужского, женского, детского баскетбольного) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, на точность попадания в цель. Броски мячей на точность попадания. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

- **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка. Метание баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

- **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Техническая подготовка**

#### Тактика и техника передвижений:

- Ведение мяча;
- Прием мяча;
- Передача мяча;
- Ведение мяча без зрительного контроля;
- Обманные движения (финты);
- Отбор мяча;
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии;

### **Тактическая подготовка**

#### Тактика нападения и защиты:

- Индивидуальные действия без мяча;
- Индивидуальные действия с мячом;
- Групповые действия;
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

### **Игровая подготовка**

*Спортивные и подвижные игры.* Разные спортивные игры с мячом. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Индивидуальные тактические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении. Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов с баскетбольными мячами», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка баскетболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии), сидя, лежа лицом вверх и вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

### **Модуль «Интенсивный»**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка в модуле «Интенсивный» сводится к углубленному изучению предыдущих тем, а также изучение оборудования и инвентаря для занятий баскетболом, введение понятий техники и тактики, детальное изучение основных правил соревнований по баскетболу. Больше внимание уделяется воспитанию морально-волевых качеств, которые необходимо развивать с первых шагов, нужно объяснять как подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у баскетболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

Примерный план теоретической подготовки представлен в табл.4

Т а б л и ц а №4. Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы
1.	Оборудование и инвентарь.	Применяемые в процессе соревнований и тренировки, тренажёрные устройства, технические средства.
2.	Основы техники и тактики.	Понятие о спортивной технике и тактике. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.
3.	Правила и организация соревнований по баскетболу	Роль соревнований в подготовке занимающихся, правила соревнований, подготовка и участие в соревнованиях.
4.	Правила поведения на спортивных мероприятиях. Правильное отношение к товарищам по команде, соперникам, судьям.	Техника безопасности при перемещении группы занимающихся внутри города и за его пределами. Правила спортивного общения и коммуникации в спорте.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

Закрепление выполнения строевых упражнений и команд для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса, вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами; прыжки в высоту с прямого разбега с касанием баскетбольной сетки, баскетбольного щита, баскетбольного кольца, в длину с места, в длину с разбега, тройной прыжок с места.

Метания: мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Закрепление выполнения специальных физических упражнений

предыдущего модуля, с расширением двигательных баскетбольных и специальных навыков.

Ведения мяча с остановками и разворотами, с изменением направления и простейшими финтами. Передачи мяча на месте и в движении, в парах и тройках. Баскетбольная стойка. Перемещения в баскетбольной стойке с изменением направлений. Челноки различной длины с ведением. Эстафеты с ведением одного и двух мячей. Статическая нагрузка для мышц ног и рук. Выпрыгивания с мячом и без из различных положений. Рывки с ведением мяча из стартов с различных положений.

#### **Техническая подготовка**

Закрепление выполнения технических упражнений предыдущего модуля, с расширением двигательных баскетбольных и специальных технических элементов.

##### Дополнительно:

- ведения мяча без зрительного контроля на скорость;
- ведение мяча без зрительного контроля с изменением направления ;
- передачи мяча от груди, плеча, из-за головы, одной и двумя руками, с перемещениями на осевой ноге вправо-влево;
- броски по кольцу с правильной работой спины, рук, ног;
- перемещение в защитной стойке с работой рук;

#### **Тактическая подготовка**

Закрепление правильного выполнения индивидуальных тактических действий нападающего и защитного характера. Изучение групповых и командных действий.

##### Дополнительно:

*Групповые действия:* взаимодействие 2-3 игроков

*Командные действия:* расположение игроков при нападении и защите, использование расстановки для получения преимущества и пространства под кольцом в нападении и в защите.

#### **Игровая подготовка**

Закрепление полученных игровых навыков посредством подвижных игр и игровых действий. Короткие двусторонние игры в группе. Участие в товарищеских и матчевых встречах между группами отделения баскетбола МБОУ ДО СШ «Юбилейная». Участие в первенстве МБОУ ДО СШ «Юбилейная» по баскетболу.

#### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация включает в себя определение:

- общефизического уровня подготовки обучающегося;
- игровых умений и навыков;
- определение уровня личностного развития учащихся;

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Планируемые результаты обучения**

*Предметные:* учащиеся ознакомлены с видом спорта - баскетбол; освоили правильные баскетбольные перемещения и стойки; получили

познания в области истории выбранного вида спорта; владеют простейшими навыками владения мячом; знают основы гигиены спорта.

**Личностные:** у учащихся развиты индивидуальность, активность и импровизационные способности; развиты спортивный азарт и спортивное трудолюбие; развиты навыки общения.

**Метапредметные:** у учащихся сформирована устойчивая мотивация к самовыражению, как в занятиях баскетболом, так и в жизни; приобретен положительный социальный опыт в процессе тренировочной работы как в группе, так и индивидуально; воспитано чувство патриотизма, уважения к спортивным достижениям национальных спортсменов на различных уровнях; сформировано умение взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

## **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

**2.1 Календарный учебный график** программы является составной частью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, содержит в себе комплекс основных характеристик, представленных в Приложении 1, для каждой учебной группы .

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов** – учебный год начинается с 1 сентября и заканчивается 15 июля.

**Количество учебных недель или дней** – программа предусматривает обучение в течение 46 недель.

**Продолжительность каникул** – в период каникул проводятся мероприятия по программе, по расписанию;

**Сроки контрольных мероприятий** – обозначены в календарном учебном графике.

### **2.2 Условия реализации программы**

Для успешного выполнения данной программы необходимы следующие средства обучения:

**1. Материально-техническое обеспечение** – светлый, просторный, теплый спортивный зал с разметкой баскетбольной площадки и баскетбольные щиты и кольца, в летнее время уличная площадка для игры в баскетбол; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы – баскетбольные мячи, мячи для большого тенниса, фишки-конусы, скакалки, гимнастические маты и гимнастические скамейки;

**2. Информационное обеспечение** – возможность выхода в сеть Интернет.

### **3. Кадровое обеспечение**

Реализация данной программы предусматривает привлечение тренера-преподавателя дополнительного образования, имеющего:

- высшее (среднее специальное) педагогическое или спортивное образование.

- среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена или высшее образование - бакалавриат, направленность (профиль) которого, соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю);

- дополнительное профессиональное образование

- профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует направленности дополнительной общеобразовательной программы, осваиваемой учащимися, или преподаваемой дисциплине (модулю).

Критерии отбора педагога:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;

- профессионально-педагогическая информированность;

- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;

- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав учащихся.

### **2.3 Формы контроля и аттестации**

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребенок усвоил заданные требования, а также внесение соответствующих коррективов в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы.

В учреждении принята система мониторинга дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Педагогический мониторинг включает в себя:

- определение уровня межличностного развития обучающихся;

- итоговая диагностика, в конце учебного года, либо в конце освоения программы;

- наблюдения за социально-значимой деятельностью учащихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной, метапредметной сфере.

#### **Формы отслеживания образовательных результатов:**

беседа, педагогическое наблюдение, контрольные занятия, подвижные, матчевые, товарищеские игры внутри коллектива и внутри спортивной школы, открытые и итоговые занятия, тестирование.

**Формы фиксации образовательных результатов:** грамоты, дипломы, протоколы, фото, отзывы родителей и педагогов.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** открытые занятия, выступления детей в товарищеских и



матчевых встречах, участие в городских мероприятиях и праздниках.

#### **2.4 Оценочные материалы**

На первых занятиях в учебных группах тренер-преподаватель проводит первичное тестирование, для определения функционального состояния занимающегося, для этого проводятся стандартные тесты.

По окончании обучения по программе, для определения достижения учащимися планируемых результатов проводится диагностика согласно сдачи контрольных упражнений.

Т а б л и ц а 5. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Ед. измерения	
	юноши	девушки
Бег 30 м	сек	сек
Бег 30 м(3x10м), челнок	сек	сек
Прыжок в длину с места	см	см
Сгибание –разгибание рук в упоре	кол-во	кол-во
Прыжки на скакалке 1 мин	кол-во	кол-во

Тестирование по учебным контрольным упражнениям проводится в форме соревнований. По результатам контрольных испытаний, по окончании обучения по программе, обучающимся может быть рекомендовано поступление на предпрофессиональную программу по баскетболу. Все данные выполнения контрольных упражнений заносятся в протоколы для отслеживания динамики прироста результатов обучающегося (Приложение 2).

Система контроля за обучением учащегося и отслеживание динамику его образовательных результатов нужно начинать от первого момента взаимодействия с педагогом. Способ оценивания – сравнение ребенка только с самим собой, выявление его собственных успехов по сравнению с исходным уровнем – важнейший отличительный принцип дополнительного образования, стимулирующий и развивающий мотивацию обучения каждого ребенка.

Регулярное отслеживание результатов может стать основой стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждую оценку надо прокомментировать, показать, в чем прирост знаний и мастерства обучающегося – это поддержит его стремление к новым успехам.

Также формируется отчет об уровне освоения программы учащимися (Приложение 3). Это позволяет в полной мере оценить работу тренера-преподавателя в группе.

#### **Формы аттестации**

Определять уровень качества обучения и отслеживать реальную степень соответствия того, что ребёнок усвоил, заданным требованиям, а также внести соответствующие коррективы в процесс его последующего обучения необходимо на всех этапах реализации программы. Тренер-преподаватель проводит начальное и итоговое тестирование. Для этого

выделяется время в начале подготовительного и в конце интенсивного модулей. Проводится сравнение результатов обучающегося, его уровень улучшения физических показателей посредством контрольных упражнений. На фоне этих данных тренер-преподаватель оценивает готовность ребенка к переходу на предпрофессиональную программу.

#### **Формы подведения итогов**

- теоретический опрос,
- выполнение технических элементов,
- контрольная игра,
- сдача контрольных упражнений.

#### **2.5 Методические материалы**

При организации образовательного процесса используются традиционные:

методы обучения: наглядный, словесный, практический, объяснительно-иллюстративные, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный, и др.;

методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

Система подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и баскетбольных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки: спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации, а так же по данной программе занимаются дети не выполнившие требования по сдаче контрольных нормативов по программе предпрофессиональной подготовки, но желающие заниматься избранным видом спорта. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий баскетболом, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 10% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами с чередованием промежутков активного отдыха (по 5-8 мин).

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике баскетбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: стойки, передвижения, ведение, передачи, броски.

Применение названных средств, при преимущественном

использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части занятия), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, попасть, провести, прыгнуть.

Методика контроля уже на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

Принципы построения программы: доступность, системность, последовательность, преемственность, гуманизация, детоцентризм, увлекательность, сотрудничество, культуросообразность.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

#### **Алгоритм учебного занятия:**

1. Организация учебного процесса.
2. Построение. Повторение правил ТБ.
3. Разминка.
4. Повторение пройденного материала.
5. Ознакомление с новым материалом. Объяснение порядка выполнения.
6. Выполнение нового материала под контролем.
7. Подвижная игра с элементами пройденного и нового материала.
8. Подведение итогов.

#### **Воспитательная и психологическая подготовка.**

В работе с обучающимися применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность. В качестве методов нравственного воспитания применяются формирование нравственного сознания (нравственное просвещение) и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение), предупреждение и обсуждение отрицательных действий (наказание), упражнение (практическое обучение).

Психологическая подготовка на спортивно-оздоровительном этапе

обусловлена созданием благоприятных условий на тренировочных занятиях для наиболее полного освоения поданного материала. Создание коллектива группы в котором обучающийся наиболее комфортно может реализовать себя и свои двигательные потребности.

## **2.6 Педагогический и врачебный контроль**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Углубленное медицинское обследование проводится при поступлении в спортивную школу один раз в год.

Особое внимание при врачебном контроле занимающихся обращается на состояние здоровья и функциональные системы организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи: возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (баскетбол); отвечают ли условия занятий и образ жизни занимающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Оперативный контроль осуществляется путем педагогических наблюдений на тренировочных занятиях. При этом решаются следующие задачи: выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии); оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви); соответствие методики занятий гигиеническим требованиям.

Анализ результатов контроля позволяет сформулировать заключение о прерывании, прекращении или коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Тестирование по общей физической подготовке обучающихся спортивных школ осуществляется два раза в год - в начале и в конце учебного года. Перед тестированием производится разминка. На спортивно-оздоровительном этапе подготовки основным критерием подготовленности обучающихся считается улучшение своих спортивных результатов к концу учебного года по сравнению с результатами в начале учебного года.

### **Список литературы для педагога**

1. Портнов Ю.М, Башкирова В. Г. и др. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009 - 100 с.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры [текст]/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов – Москва: Советский спорт, 2000г.
3. Николич А., Парапович В. Отбор в баскетболе. – М., 1996.

4. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 408 с.
5. Шевцов И. Г. Баскетбол. – М.: ФиС, 1978.
6. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008. – 100 с.
7. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области. Методические рекомендации для учителей физической культуры. – Мурманск, 1993.

## Календарный учебный график

Название группы группа ДОП  
 дни недели вторник, четверг, воскресенье;  
 время \_\_\_\_\_,  
 место проведения

№ занятия	Разделы и темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
<b>Модуль «Подготовительный»</b>						
1	<b>Вводное занятие.</b> Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседы «История баскетбола, ознакомление с местом занятий». Правила поведения на занятии. Оценка физического состояния обучающихся.	1	Беседа Практическое занятие	Собеседование, тестирование		
2-3	<b>Вводное занятие.</b> Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседа «баскетбол в современном спорте». Гигиена спорта. Оценка физического состояния обучающихся.	2	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение, тестирование		
4-5	<b>Подготовительные упражнения .</b> Стойка. Положения тела, рук, ног.	2	Практическое занятие	Наблюдение,		
6-7	<b>Подготовительные упражнения</b> Движение по площадке в разных направлениях. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
8-9	<b>Подготовительные упражнения</b> Основные позиции рук и ног, основные элементы приема мяча и передач мяча. Спец.ФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

10-11	<b>Подготовительные упражнения</b> Упражнения на работу коленей, тонусность рук и спины, выносливость, разработку мышц; наклоны, прыжки, растяжки. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
12	<b>Основные виды перемещений</b> . Основы ведения мяча. Спец.ФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение, опрос		
13-14	<b>Основные виды владения мячом.</b> Ориентирование в пространстве, и на площадке. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
15-16	<b>Строение организма. Влияние баскетбола на организм спортсмена.</b> Ориентирование в пространстве. Выбор правильного положения на площадке. Подвижная игра.	2	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение		
17	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре. В тройке. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
18-19	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре в движении. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
20-21	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре в движении. Ведение мяча с передачей. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
22-23	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре в движении. Броски мяча по кольцу. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
24-25	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча. Ведение мяча . ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос		



26-27	<b>Основные функции организма.</b> Подготовительные упражнения. Ведение мяча левой рукой. Удержание мяча за счет передач. СФП. Подвижная игра.	2	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение		
28	<b>Гигиена в спорте.</b> Подготовительные упражнения. Выпады с передачей мяча. Ведение в различных направлениях. ОФП. Подвижная игра.	1	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение		
29-30	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре с продвижением вперед. Ведение мяча с изменением положения тела. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
31-32	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в тройке с перемещениями. Броски по кольцу после ведения. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение,		
33	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в группе с со сменой мест. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
34-35	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в группе со сменой мест после ведения. ОФП. Игра в пионербол.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
36-37	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре одной рукой в прорыв. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение, опрос		
38	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре с выносом из-за линии поля. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
39-40	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре. Броски мяча после передачи мяча. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
41-42	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в тройках (через центрального, в восьмерках). СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

43	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение мяча низкое, среднее, высокое. Различные вращения мяча вокруг туловища. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
44-45	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение со сменой рук и направления движения. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
46-47	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски по кольцу после ведения после остановки прыжком. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
48	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски по кольцу после двух шагов. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
49-50	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски по кольцу после двух шагов после передачи. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
51-52	<b>Влияние баскетбола на организм человека.</b> Передачи мяча в группах. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
53	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в группах с перемещением. ОФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
54-55	<b>Подготовительные упражнения.</b> Перемещение защитника в стойке. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
56-57	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение мяча с переводами и финтами без сопротивления. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
58	<b>Подготовительные упражнения.</b> Техническая работа с мячом у стены. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
59-60	<b>Значение всестороннего развития баскетболиста.</b> Групповые упражнения с мячами.	2	Беседа .Практическое занятие	Наблюдение, собеседование		

61-62	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
63	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке по точкам. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
64-65	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке с изменением направления. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
66-67	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в тройках из различных положений. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
68	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Беседы «Утренняя зарядка и ее значение». Комплексы утренней зарядки.	1	Беседа. Практическое занятие	Наблюдение Собеседование		
69-70	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
71-72	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
73	Игровая подготовка	1	Практическое занятие	Наблюдение		
74-75	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи и ведения мяча с сопротивлением. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
76-77	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи и ведение мяча разными способами с продвижением вперед с подключением защитников Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

78	<b>Подготовительные упражнения.</b> Техническая работа с мячом у стены. СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
79-80	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
81-82	<b>Подготовительные упражнения.</b> Защитные перемещения. СФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
83	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи и ведение мяча в парах с продвижением против одного защитника. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
84-85	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски с различных позиций. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
86-87	<b>Подготовительные упражнения.</b> Атака кольца различными способами после ведения на скорость. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение Собеседование, тестирование		
88	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение мяча левой рукой. СФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
89-90	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передача мяча в парах в быстрый прорыв с атакой кольца разными способами. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
91-92	<b>Подготовительные упражнения.</b> Стартовое вбрасывание. Расположение игроков при атаке. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
93	<b>Подготовительные упражнения.</b> Расстановка игроков в нападении. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
94-95	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением для атаки кольца без сопротивления. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

96-97	<b>Подготовительные упражнения.</b> Обманные движения в нападении . ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
98	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски по кольцу в группах. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
99-100	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в группах по заданной траектории. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
101-102	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
103	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в парах с изменением дистанции. Ловля мяча двумя руками сходу с переходом на ведение. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
104-105	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски с точек после передачи партнера. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
106-107	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
108	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в паре. Ведение мяча с изменением направлений и сменой рук . СФП. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
109-110	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски ближние и средние. Атака после двух шагов Удержание мяча за счет передач. ОФП. Подвижная игра.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
111-112	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке и атака кольца после остановки прыжком. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

113	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке и атака кольца после двух шагов. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
114-115	<b>Подготовительные упражнения.</b> Групповая атака кольца на скорость и результативность после остановки прыжком и двух шагов. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
116-117	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в движении и переход на ведение с атакой кольца. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
118	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
119-120	<b>Подготовительные упражнения.</b> Подачи мяча после перемещения на осевой ноги. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
121-122	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
123	Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
124-125	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
126-127	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
128	<b>Подготовительные упражнения.</b> Различные передачи мяча. Броски по кольцу с сопротивлением соперника. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		

129-130	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передача мяча в быстрый прорыв. Ловля с переходом на ведение и атака кольца. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
131-132	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски после ведения и передач. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
133	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке с атакой кольца. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
134-135	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
136-137	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение мяча разными способами с перемещением по площадке и атакой кольца с сопротивлением в численном преимуществе. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
138	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передача мяча в парах и тройках (игра в «собачки») . ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
139-140	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение мяча левой рукой. Атака кольца после ведения левой рукой. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
141-142	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передача мяча в быстрый прорыв. Ловля с переходом на ведение и атака кольца. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
143	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча разными способами с перемещением по площадке и атака кольца после двух шагов. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
144-145	Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

146-147	Игровая подготовка	2	Практическое занятие	Наблюдение		
148	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски по кольцу в группах. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
149-150	<b>Подготовительные упражнения.</b> Групповая атака кольца на скорость и результативность после остановки прыжком и двух шагов. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
151-152	<b>Подготовительные упражнения.</b> Подачи мяча после перемещения на осевой ноги. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
153	<b>Подготовительные упражнения.</b> Различные передачи мяча. Броски по кольцу с сопротивлением соперника. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
154-155	<b>Итоговое занятие.</b> Оценка физического состояния обучающихся.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
156-157	<b>.Итоговое занятие.</b> Оценка физического состояния обучающихся.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
158	<b>Итоговое занятие.</b> Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение.		



№ занятия	Разделы и темы	Кол-во часов	Форма занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					План	Факт
<b>Модуль «Интенсивный»</b>						
1-2	<b>Вводное занятие.</b> Организационная беседа, инструктаж по ТБ. Беседы «Инвентарь и оборудование для занятий Баскетболом». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование , Наблюдение		
3-4	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передача и ловля мяча в движении на максимальной скорости с атакой кольца любым способом. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
5	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение и передачи мяча разными способами с перемещением по площадке с сопротивлением защитников. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
6-7	<b>Подготовительные упражнения.</b> Взаимодействие двух игроков в нападении. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
8-9	<b>Подготовительные упражнения.</b> Взаимодействие трех игроков в нападении. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
10	<b>Подготовительные упражнения.</b> Перемещения по точкам в нападении с атакой кольца любым способом. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
11-12	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча на различные расстояния с ловлей партнера. СФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
13-14	Беседы «Правила баскетбола». Правила поведения на спортивных мероприятиях. СФП. Игровая подготовка.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование , Наблюдение		
15	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски мяча из разных размещений на площадке. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
16-17	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча на скорость в парах. Атака игрока закончившего ведение	2	Практическое занятие	Наблюдение		

	мяча. ОФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.					
18-19	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение мяча без зрительного контроля. Передачи мяча в движении СФП. Техническая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
20	<b>Подготовительные упражнения.</b> Перестроения в защите. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
21-22	<b>Подготовительные упражнения.</b> Перестроения в нападении. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
23-24	<b>Подготовительные упражнения.</b> Перестроения в защите и нападении. ОФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
25	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
26-27	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
28-29	<b>Подготовительные упражнения.</b> Атака кольца различными способами с активным сопротивлением . ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
30	<b>Подготовительные упражнения.</b> Атака кольца с перемещением в парах за счет передач . СФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
31-32	<b>Подготовительные упражнения.</b> Ведение зигзагом между фишек дальней рукой. Броски после ведения зигзагом. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
33-34	Беседы «Организация соревнований по баскетболу». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование , Наблюдение		
35	<b>Подготовительные упражнения.</b> Перестроения в защите и нападении. СФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
36-37	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
38-39	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		

40	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски по кольцу с левой стороны, левой рукой. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
41-42	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
43-44	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
45	<b>Подготовительные упражнения.</b> Атака после ведения и двух шагов левой рукой. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
46-47	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
48-49	Беседы «Инвентарь и оборудование для занятий баскетболом». Правила поведения на спортивных мероприятиях. ОФП.	2	Беседа Практическое занятие	Собеседование , Наблюдение		
50	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
51-52	<b>Подготовительные упражнения.</b> Передачи мяча в командном построении при атаке кольца. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
53-54	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика нападения. СФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
55	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски с различных дистанций. С ведения и без. Подготовка к сдаче контрольных упражнений.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
56-57	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски по кольцу с левой стороны, левой рукой. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
58-59	<b>Подготовительные упражнения.</b> Перестроения в защите и нападении. СФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
60	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
61-62	<b>Подготовительные упражнения.</b> Броски по кольцу с левой стороны, левой рукой. ОФП. Игровая	2	Практическое занятие	Наблюдение		

	подготовка.					
63-64	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика нападения. ОФП. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
65	<b>Подготовительные упражнения.</b> Тактика защиты. ОФП. Игровая подготовка.	1	Практическое занятие	Наблюдение		
66-67	<b>Подготовительные упражнения.</b> Перестроения в защите и нападении. СФП. Тактическая подготовка. Игровая подготовка.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
68-69	<b>Подготовительные упражнения.</b> Подготовка к сдаче контрольных упражнений.	2	Практическое занятие	Наблюдение		
70	<b>Подготовительные упражнения.</b> Штрафные броски и их исполнение. Сдача контрольных упражнений.	1	Практическое занятие	Наблюдение. Тестирование		
71-72	<b>Итоговое занятие.</b> Сдача контрольных упражнений	2	Практическое занятие	Наблюдение. тестирование		



## ОТЧЕТ

### Тренера-преподавателя дополнительного образования

Вид спорта, группа \_\_\_\_\_

за 2023-2024 учебный год

#### Анализ сохранности контингента в объединении

Группа	Количество детей				
	На 10.01	На 01.06	На 31.12	Выбыло в теч. года	Прибыло в теч. года
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
Всего					

#### Анализ возрастного состава объединения

	Возраст детей			
	8-9 лет	9-10 лет	10-14 лет	14-18 лет
Количество детей				
% от общего количества				

#### Анализ выполнения образовательной программы объединения

---



---



---



---



---



---

Для реализации программы разработаны следующие материалы:  
 дидактические \_\_\_\_\_

---

методические рекомендации и разработки \_\_\_\_\_

Оценка знаний, умений и навыков воспитанников проводилась  
с периодичностью \_\_\_\_\_  
в форме \_\_\_\_\_

Проведены открытые занятия по темам: \_\_\_\_\_

Разработана другая методическая продукция (памятки, буклеты, доклады, мастер-  
классы и т.д.) \_\_\_\_\_

Анализ воспитательной работы объединения

По охране здоровья детей предприняты следующие меры: \_\_\_\_\_

Проведены родительские собрания

(указать количество и даты  
проведения)

Другие формы работы с родителями: \_\_\_\_\_

Следует отметить активно участвующих в работе группы родителей:

1) \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. родителя)

2) \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О., родителя)

3) \_\_\_\_\_  
(Ф.И.О. родителя)

Подпись тренера-преподавателя \_\_\_\_\_  
Дата \_\_\_\_\_