

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО – ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
им В.В ЕПИФАНОВА р.п.ВЕШКАЙМА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании  
педагогического совета  
от 20.05.2024г.  
Протокол № 4

Утверждаю  
Директор МБУ ДО ДЮСШ им В.В  
ЕПИФАНОВА  
К.В.Игнатуров  
№ 4 от 20.05.2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«БАСКЕТБОЛ»  
физкультурно-спортивной направленности  
уровень программы: стартовый**

Срок реализации: 9 мес.

Возраст учащихся: 15 – 17 лет

Автор: составитель:

Тренер – преподаватель  
Канабеев Дмитрий Венедиктович

р.п. Вешкайма  
2024г.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

## **Аннотация к рабочей программе дополнительного образования детей**

Предлагаемая программа по баскетболу во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка и направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного и физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности, профилактике подростковой преступности, наркомании, алкоголизма и табакокурения. Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Баскетбол» разработана педагогом дополнительного образования МБУ ДО Детско-юношеская спортивная школа им В.В ЕПИФАНОВА р.п.Вешкайма Ульяновской области Канабеевым Д.В. Программа рассчитана на детей 8-10 классов. Срок реализации - 1 год.

**Цель изучения программы:** формирование физической культуры занимающихся.

### **Задачи:**

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» 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;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол». Рабочая программа рассчитана на учебный год, с общим объемом 136 часов по 4 часа в неделю. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям. Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

## **СОДЕРЖАНИЕ:**

### **1. Комплекс основных характеристик программы**

|                              |            |
|------------------------------|------------|
| 1.1. Пояснительная записка   | стр.4-8    |
| 1.2. Цель и задачи программы | стр. 8-9   |
| 1.3. Содержание программы    | стр. 10-12 |
| 1.4. Планируемые результаты  | стр.12-14  |

### **2. Комплекс организационно-педагогических условий.**

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| 2.1. Календарный учебный график   | стр. 15-28 |
| 2.2. Условия реализации программы | стр. 28-29 |
| 2.3. Формы диагностики            | стр. 29    |
| 2.4. Методические материалы       | стр. 29-30 |
| 2.5. Оценочные материалы          | стр. 30    |
| 2.6. Воспитательный компонент     | стр. 31-34 |

### **3. Список литературы**

|                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 3.1.Список литературы для педагога | стр. 35 |
| 3.2.Список литературы для учащихся | стр. 35 |
| 3.3. Список литературы родителей   | стр. 35 |

### **4. Приложения**

стр.36

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы»**

### **-Нормативно-правовое обеспечение программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный

приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. 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»;
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения(включая разноуровневые программы)в области физической культуры и спорта от 26 мая 2021г
- Приказ от 27 июля 2022г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей. В условиях школьного зала и других спортивных сооружений посредством волейбола достигается высокая двигательная активность детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предназначена для детского объединения в условиях дополнительного образования по физическому воспитанию школьников.

**-Направленность программы: физкультурно-спортивная.**

**Уровень программы: стартовый.**

По программе «Баскетбол» предполагает освоение знаний, создающих общую и целостную картину изучаемого предмета спортивной игры Баскетбол.

Программа «Баскетбол» является модифицированной и составлена на основе:

-Программа «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 7-9 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. Организаций / В.И. Лях.- 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016- 80 с.

- Учебник для общеобразовательных организаций. Базовый уровень. Физическая культура 7-9 класс, под редакцией В. И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 4-е издание, Москва «Просвещение» 2017г. -255 с..

**-Актуальность** программы: интерес учащихся к спортивной программе «Баскетбол»; обусловлена осознанием учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

**-Педагогическая целесообразность программы.**

Организация занятий в объединении по физкультурно- спортивному направлению: одна из форм дополнительной работы с детьми, вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

**-Отличительные особенности программы.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

**-Новизна дополнительной общеобразовательной программы предполагает:**

- новое решение проблем дополнительного образования;
- новые методики преподавания;

- по своему воздействию спортивные игры, в том числе баскетбол, являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека.
- специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

**-Адресат программы:** учащиеся 15-17 лет. Программа составлена с учётом возрастных особенностей на основе планомерного и преемственного формирования и развития научных фактов и идей.

**-Комплектование учебной группы:** в группе занимаются 12 человек. Зачисление в объединение осуществляется на основании заявления от родителей (законных представителей) и заключения договора. Допуск врача на посещение занятий учащимися обязателен.

**Состав учебной группы постоянный**, но при необходимости может быть переменным. Особенности организации образовательного процесса: учащиеся занимаются в разновозрастной группе.

**-Объём программы:** 144 часа за 1 год.

**-Форма обучения: очная.** Программа рассчитана на очную форму обучения (с учётом Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации").

**По дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» при необходимости можно обучать учащихся дистанционно (с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий- ДОТ).**

**Формы проведения занятий:** индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**-Сроки реализации программы:** 36 учебных недель. 9 месяцев. 1 год.

#### **Модули программы**

| <b>Модули программы</b> | <b>Всего часов</b> | <b>Часов за неделю</b> | <b>Часов за месяц</b> | <b>Учебные недели</b>    |
|-------------------------|--------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1                       | 66                 | 4                      | 18                    | 17<br>(сентябрь-декабрь) |
| 2                       | 78                 | 4                      | 18                    | 19                       |

|        |     |   |    |              |
|--------|-----|---|----|--------------|
|        |     |   |    | (январь-май) |
| Итого: | 144 | 4 | 18 | 36           |

### **-Методы и формы обучения.**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 6 часов в неделю.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

-Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

-Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

-Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

**Режим занятий:** продолжительность образовательного процесса - всего 144 часа. На один год обучения 4 часа, 2 раза в неделю, 18 часов в месяц. Всего 36 недель за учебный год.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** изучение спортивной игры баскетбол.

**Задачи программы:**

### **1. Образовательные:**

- Изучение истории развития волейбола;
- Изучение правил игры;
- Обучение расстановки игроков на площадке;

### **2. Воспитательные:**

- формирование дисциплинированности, коллективизма и чувства дружбы;
- воспитание воли, смелости, настойчивости;
- привитие ученикам организаторских навыков;

### **3. Развивающие:**

- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- Умение организовывать и проводить национальные праздники, народные игры.

## **Воспитательная работа**

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивной школе. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом

определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на все это должен постоянно обращать внимание тренер – преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами все большее значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления

слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листков, проведение походов и тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств – одно из важнейших задач в деятельности тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

### 1.3 Содержание программы

Программный материал дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» реализуется на каждом занятии в соотношении 20% ; изучение теоретического материала и 80% - практическая работа.

#### Учебный план

| № п/п | Название разделов программы | Всего часов | теория | практика | Форма контроля |
|-------|-----------------------------|-------------|--------|----------|----------------|
|       | Инструктаж по ТБ и ПДД.     | 2           | 1      | 1        | опрос          |

|    |                        |                  |           |            |                  |
|----|------------------------|------------------|-----------|------------|------------------|
| 1. | Физическая подготовка  | 44               | 6         | 38         | Сдача нормативов |
| 2. | Техническая подготовка | 52               | 8         | 44         | Зачёт            |
| 3. | Тактическая подготовка | 22               | 6         | 16         | Опрос            |
| 4. | Учебная игра           | 24               | 6         | 18         | Соревнования     |
|    | <b>Итого:</b>          | <b>144 часов</b> | <b>27</b> | <b>117</b> |                  |

## **Содержание программы**

### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПДД- 2ч.**

Теория: педагог проводит вводное занятие в форме круглого стола, где в доверительной обстановке знакомится с обучающимися, собирает сведения о школьниках и их родителях (законного представителя). Рассказывает об основной идеи, цели и задачах дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол».

Практика: Для школьников проводит инструктаж: правила безопасного поведения на занятиях и повторение правил ПДД. Разрабатывается безопасный маршрут для каждого школьника из дома до школы.

Контроль: в конце занятия проводится опрос по инструктажу и нового учебного материала.

### **1. «Физическая подготовка» (44ч)**

**Цель:** Развитие физических качеств и двигательных способностей.

#### **Задачи:**

1. сохранение и укрепление здоровья;
2. Оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей;
3. Повышение функциональных возможностей организма;
4. Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;

#### **Методы и формы подачи материала:**

##### **1. Словесный метод:**

- рассказ;
- объяснение;
- сопроводительные пояснения.

## 2. Наглядный метод:

- показ учебных видеозаписей.
- показ таблиц.

### **Виды и способы работы с детьми:**

- инструктаж;
- фронтальная работа.
- общая подготовка;
- Специальная подготовка.

### **Знания, умения, навыки:**

- Знание о физической подготовке для повышения спортивного мастерства.

**Формы контроля:** Сдача нормативов.

## 2. «Техническая подготовка» (52 ч)

**Цель:** владение техническими приёмами игры.

**Задачи:**

-Совершенствование технической подготовки. Методы и средства технической подготовки.

### **Методы и формы подачи материала:**

#### 1. Словесный метод:

- объяснение;
- сопроводительные пояснения.

#### 2. Наглядный метод:

- Показ упражнений.

### **Виды и способы работы с детьми:**

- групповая и индивидуальная работа;
- фронтальная работа.

### **Знания, умения, навыки:**

- Формирование современной техники волейбола, тенденции ее дальнейшего развития.

**Формы контроля:** Зачёт. Имитация упражнений без мяча. Ловля и передача мяча. Ведение мяча. Броски мяча.

## 3. «Тактическая подготовка»(22 ч)

**Цель:** Обучение индивидуальным тактическим действиям

**Задачи:**

1. Овладение основными приемами тактики игры;
2. Повышение тактической подготовки учащихся.

### **Методы и формы подачи материала:**

#### 1. Словесный метод:

- рассказ;
- объяснение;
- сопроводительные пояснения.

## 2. Наглядный метод:

- показ учебных видеозаписей.
- показ таблиц.

### **Виды и способы работы с детьми:**

- групповая и индивидуальная работа;
- фронтальная работа;
- действия игрока в нападении;
- действия игрока в защите.

### **Знания, умения, навыки:**

- приобретение необходимых теоретических знаний;
- Знание о тактической подготовке для повышения спортивного мастерства.

**Формы контроля:** Опрос. Зачёт.

## 4. «Учебная игра» (24 ч.)

**Цель:** Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Задачи:

-Обучение и совершенствование групповых и индивидуальных действий.

### **Методы и формы подачи материала:**

#### 1. Словесный метод:

- объяснение;
- сопроводительные пояснения.

#### 2. Наглядный метод:

- показ учебных видеозаписей.
- показ таблиц.

### **Виды и способы работы с детьми:**

- работа;
- фронтальная работа.

### **Знания, умения, навыки:**

- Определение функций игроков. Взаимодействие игроков внутри линии и между линиями.

**Формы контроля:** Соревнования.

## 1.4. Планируемые результаты

### ***Личностные результаты***

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор* при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

#### ***Метапредметные результаты***

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную *оценку* деятельности команды на занятии.

#### ***Познавательные УУД:***

- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### ***Коммуникативные УУД:***

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. *Слушать и понимать* речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

#### ***Оздоровительные результаты программы:***

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### ***Предметные результаты:***

- Выполнение технических действий, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игры и соревнований;

Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности.

**Обучаемые должны знать:**

- Историю развития баскетбола Общие основы баскетбола;
- Правила игры и методика судейства

**Обучаемые должны уметь:**

- Применять в игровой ситуации навыки игры в нападении и защите.
- Применять навыки судейства.

**Способы проверки знаний и умений обучающегося:**

- Контрольные нормативы.
- Зачёт по пройденным игровым элементам игры.
- Опрос.

**Формы контроля учащихся.**

Процесс обучения по дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программе предусматривает следующие формы диагностики и аттестации:

1. Входная диагностика, проводится перед началом обучения и предназначена для выявления уровня подготовленности детей к усвоению программы. Формы контроля: опрос, тестирование, зачёт.
2. Итоговая диагностика проводится после завершения всей учебной программы.
3. Участие в школьных, районных и областных соревнованиях.

## 2.Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

| № п/п | Дата проведения | Время проведения | Форма занятия                  | Темы занятий                                                                          | Всего часов     | Место проведения занятия | Форма контроля            |
|-------|-----------------|------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|--------------------------|---------------------------|
|       |                 |                  |                                | <b>1 модуль</b>                                                                       | <b>68 часов</b> |                          |                           |
| 1     | 3.09            | 18:00-20:00      | Беседа.<br>Практическая работа | Инструктаж по ТБ.<br>Баскетбол как спортивная игра.                                   | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей   | Опрос, сдача нормативов.  |
| 2     | 05.09           | 18:00-20:00      | Учебно-практическое занятие    | Бег. Групповые действия в нападении. Учебная игра.                                    | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей   | Наблюдение , опрос        |
| 3     | 10.09           | 18:00-20:00      | Учебно-практическое занятие    | Прыжки. Командные действия в нападении.                                               | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей   | наблюдение                |
| 4     | 12.09           | 18:00-20:00      | Учебно-практическое занятие    | Ловля, передачи. Индивидуальные действия в защите.                                    | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей   | Наблюдение , опрос        |
| 5     | 17.09           | 18:00-20:00      | Учебно-практическое занятие    | Ловля, передачи. Индивидуальные действия в защите. Контрольные упражнения (бег 30м).  | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей   | Беседа, сдача нормативов. |
| 6     | 19.09           | 18:00-20:00      | Учебно-практическое занятие    | Ведение, броски. Групповые действия в защите. Контрольные упражнения (подтягивание).  | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей   | Наблюдение , опрос        |
| 7     | 24.09           | 18:00-20:00      | Учебно-практическое занятие    | Ведение, броски. Командные действия в защите. Контрольные упражнения (челночный бег). | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей   | наблюдение                |
| 8     | 26.09           | 18:00-20:00      | Учебно-практическое занятие    | Ведение. Броски. Командные действия в защите, упражнения (броски с места).            | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей   | Наблюдение , опрос        |

|    |       |             |                             |                                                                                    |   |                        |                           |
|----|-------|-------------|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------|---------------------------|
| 9  | 1.10  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Остановки. Индивидуальные действия в нападении, упражнения (прыжок вверх).         | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 10 | 3.10  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Повороты. Групповые действия в нападении, упражнения (ведение, остановка, бросок). | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение, опрос         |
| 11 | 8.10  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Прыжки. Индивидуальные действия в нападении, упражнения (прыжок в длину с места).  | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 12 | 10.10 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Прыжки. Командные действия в нападении, упражнения (броски в движении, бег 1000м). | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение, опрос         |
| 13 | 15.10 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Перехват. Индивидуальные действия в защите.                                        | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 14 | 17.10 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Вырывание. Индивидуальные действия в защите.                                       | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение, опрос         |
| 15 | 22.10 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Взятие отскока. Групповые действия в защите.                                       | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 16 | 24.10 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Прыжки. Командные действия в защите.                                               | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение, опрос         |
| 17 | 29.10 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Повороты. Групповые действия в защите.                                             | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |

|    |       |             |                             |                                                                           |   |                        |                           |
|----|-------|-------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---|------------------------|---------------------------|
| 18 | 31.10 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Перехват. Индивидуальные действия в защите.                               | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 19 | 5.11  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Взятие отскока. Групповые действия в защите.                              | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 20 | 7.11  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Вырывание. Командные действия в защите.                                   | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 21 | 12.11 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении.             | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 22 | 14.11 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Ведение мяча с высоким отскоком. Групповые действия в нападении.          | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 23 | 19.11 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча двумя руками от груди. Индивидуальные действия в нападении. | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 24 | 21.11 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча двумя руками сверху. Командные действия в нападении.        | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 25 | 26.11 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Ведение с низким отскоком. Индивидуальные действия в нападении.           | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 26 | 28.11 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Бросок двумя руками от груди.                                             | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 27 | 3.12  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Бросок двумя руками от груди.                                             | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |

|    |       |             |                             |                                                                      |                 |                        |                           |
|----|-------|-------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|---------------------------|
| 28 | 5.12  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча двумя руками от плеча. Групповые действия в нападении. | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 29 | 10.12 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча двумя руками от плеча. Групповые действия в нападении. | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 30 | 12.12 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча двумя руками от плеча. Групповые действия в нападении. | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 31 | 17.12 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Бросок двумя руками снизу. Командные действия в нападении.           | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 32 | 19.12 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Бросок двумя руками снизу. Командные действия в нападении.           | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 33 | 24.12 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Бросок двумя руками снизу. Командные действия в нападении.           | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 34 | 26.12 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча двумя руками снизу. Командные действия в нападении.    | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
|    |       |             |                             | <b>2 модуль</b>                                                      | <b>86 часов</b> |                        |                           |
| 35 | 9.01  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Вырывание мяча. Групповые действия в защите.                         | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 36 | 14.01 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Взятие отскока. Командные действия в защите.                         | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |

|    |       |             |                             |                                                                                   |   |                        |                           |
|----|-------|-------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------|---------------------------|
| 37 | 16.01 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Прыжки. Командные действия в защите.                                              | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 38 | 21.01 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча двумя руками с отскоком. Индивидуальные действия в нападении.       | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 39 | 23.01 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Бросок одной рукой сверху.                                                        | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 40 | 28.01 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Ловля мяча с одной рукой. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра       | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 41 | 30.01 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча одной рукой сверху. Командные действия в нападении.                 | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 42 | 4.02  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Ведение мяча с низким отскоком. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 43 | 6.02  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Бросок одной рукой от плеча. Групповые действия в нападении.                      | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 44 | 11.02 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Бросок одной рукой снизу. Групповые действия в нападении.                         | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 45 | 13.02 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача одной рукой от головы. Командные действия в нападении.                   | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |

|    |       |             |                             |                                                                |   |                        |                           |
|----|-------|-------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------|---|------------------------|---------------------------|
| 46 | 18.02 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача одной рукой от плеча. Командные действия в нападении. | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 47 | 20.02 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Выбивание. Индивидуальные действия в защите.                   | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 48 | 25.02 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Перехват мяча при ведении. Групповые действия в защите.        | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 49 | 27.02 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Отбивание. Индивидуальные действия в защите.                   | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 50 | 4.03  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Взятие отскока. Командные действия в защите.                   | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 51 | 6.03  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Накрывание. Индивидуальные действия в защите.                  | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 52 | 11.03 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Перехват мяча при передаче. Групповые действия в защите.       | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 53 | 13.03 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Вырывание. Групповые действия в защите.                        | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 54 | 18.03 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Прыжки. Групповые действия в защите.                           | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 55 | 20.03 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Взятие отскока. Командные действия в защите.                   | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 56 | 25.03 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Ловля мяча двумя руками. Индивидуальные действия в нападении.  | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |

|    |       |             |                             |                                                                                           |   |                        |                           |
|----|-------|-------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------|---------------------------|
| 57 | 27.03 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Ведение мяча без зрительного контроля. Групповые действия в нападении.                    | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 58 | 1.04  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Ловля мяча одной рукой. Индивидуальные действия в нападении.                              | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 59 | 3.04  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча двумя руками от пола. Командные действия в нападении.                       | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 60 | 08.04 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Обводка соперника с изменением высоты отскока. Индивидуальные действия в нападении.       | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 61 | 10.04 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Броски с места. Групповые действия в нападении.                                           | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 62 | 15.04 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Броски с места. Групповые действия в нападении.                                           | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| 63 | 17.04 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча в движении. Групповые действия в нападении.                                 | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 64 | 22.04 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча в движении. Групповые действия в нападении.                                 | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 65 | 24.04 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Передача мяча в движении. Групповые действия в нападении.                                 | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 66 | 29.04 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Обводка соперника с изменением направления. Командные действия в нападении. Учебная игра. | 2 | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |

|               |       |             |                             |                                                                                           |                 |                        |                           |
|---------------|-------|-------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------------------------|---------------------------|
| 67            | 6.05  | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Обводка соперника с изменением направления. Командные действия в нападении. Учебная игра. | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 68            | 13.05 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Обводка соперника с изменением направления. Командные действия в нападении. Учебная игра. | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | наблюдение                |
| 69            | 15.05 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Остановки и повороты. Командные действия в нападении.                                     | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 70            | 20.05 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Остановки и повороты. Командные действия в нападении.                                     | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 71            | 22.05 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Остановки и повороты. Командные действия в нападении.                                     | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Наблюдение , опрос        |
| 72            | 27.05 | 18:00-20:00 | Учебно-практическое занятие | Стойка, ходьба, бег. Выбивание. Индивидуальные действия в защите.                         | 2               | МБОУ Вешкаймский лицей | Беседа, сдача нормативов. |
| <b>ИТОГО:</b> |       |             |                             |                                                                                           | <b>144 часа</b> |                        |                           |

### Примечание:

В зависимости от индивидуальных возможностей учебной группы или при невозможности провести 72 занятия по объективным причинам (болезни, каникулы; карантин или др. уважительные причины) преподаватель может по своему усмотрению изменять порядок различных тем внутри учебного плана, или добавлять занятия в другие дни взамен пропущенных.

Можно также исключать некоторые занятия или заменить на другие, которые хуже усваиваются.

## 2.2 Условия реализации программы

### ПАСПОРТ КАБИНЕТА

Спортивный зал:

площадь -162 м<sup>2</sup>;

освещение - 19 светильников (х2 энергосберегающих лампы) 2 плафона,  
2 энергосберегающие лампочки;

теплоснабжение- централизованное;

покрытие - специализированный линолеум;

число раздевалок – 2;

ограждение окон – сетка.

### Материально-техническое обеспечение

1. Щиты баскетбольные - 6 шт.
2. Эспандеры – 4 шт.
3. Гимнастические стенки - 8 шт.
4. Гимнастические скамейки - 4 шт.
5. Гимнастические маты - 4 шт.
6. Скакалки - 6 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) - 10 шт.
8. Мячи баскетбольные - 14 шт.
9. Конусы, маркеры. - 2 комплекта.

**Кадровое обеспечение** – квалифицированный педагог дополнительного образования Канабеев Дмитрий Венедиктович

**2.3. Формы диагностики:** сдача нормативов общей физической подготовки, тестирование, участие в соревнованиях различного уровня, открытые занятия.

Начальная диагностика учащихся проводится в начале учебного курса в форме беседы- опроса , чтобы определить уровень знаний учащихся.

Промежуточный контроль проводится в декабре за первое полугодие в форме зачёта по сдачи нормативов (ОФП).

Итоговый контроль проводится в конце курса программы в форме тестирования по изученному материалу или соревнования.

#### **2.4. Методические материалы:**

Баскетбол (от англ. basket — корзина, ball — мяч) — олимпийский вид спорта, спортивная командная игра с мячом, цель в которой — забросить мяч в корзину соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Каждая команда состоит из 5 полевых игроков.

Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

#### **История возникновения и развития баскетбола.**

В 1891 году в Соединенных Штатах Америки молодой преподаватель, уроженец Канады, доктор Джеймс Нейсмит, пытаясь “оживить” уроки по гимнастике, прикрепил две корзины из-под фруктов к перилам балкона и предложил забрасывать туда футбольные мячи. Получившаяся игра лишь отдаленно напоминала современный баскетбол. Ни о каком ведении даже речи не шло, игроки перекидывали мяч друг другу и затем пытались закинуть его в корзину. Побеждала команда, забросившая большее количество мячей.



Через год Нейсмит разработал первые правила игры в баскетбол. Первые же матчи по этим правилам вызвали и первые их изменения.



Постепенно баскетбол из США проник сначала на Восток – Японию, Китай, Филиппины, а потом в Европу и Южную Америку. Через 10 лет на Олимпийских играх в Сент-Луисе американцы организовали показательный тур между командами нескольких городов. В 1946 году возникла Баскетбольная ассоциация Америки (БАА). Первый матч под её эгидой состоялся 1 ноября того же года в Торонто между командами Toronto Huskies и New York Knickerbockers. В 1949 году, ассоциация объединилась с Национальной баскетбольной лигой США, в результате чего была образована Национальная баскетбольная ассоциация (NBA). В 1967 году, была создана Американская баскетбольная ассоциация, которая долгое время пыталась составить конкуренцию NBA, но спустя 9 лет объединилась с ней. На сегодняшний день NBA является одной из наиболее влиятельных и известных профессиональных баскетбольных лиг в мире. В 1932 году основана Международная федерация любительского баскетбола. В состав федерации вошли 8 стран: Аргентина, Греция, Италия, Латвия, Португалия, Румыния, Швеция, Чехословакия. Исходя из названия, предполагалось, что организация будет возглавлять только любительский баскетбол, однако, в 1989 году, профессиональные баскетболисты получили допуск к международным соревнованиям, и слово «любительский» было изъято из наименования. Самый первый международный матч состоялся в 1904 году, а в 1936 году баскетбол попал в программу летних Олимпийских игр.

### **Правила баскетбола (кратко)**

Правила игры в баскетбол неоднократно менялись вплоть до 2004 года, когда оформился окончательный вариант правил, который считается актуальным до сегодняшнего дня. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых являются полевыми, а остальные считаются игроками на замену. Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, владеющие мячом, должны передвигаться по полю, ударяя им в пол. В противном случае будет засчитан «пронос мяча», а это нарушение правил в баскетболе. Случайное прикосновение к мячу отличной от руки частью тела не считается нарушением, в

отличие от целенаправленной игры ногой или кулаком. Баскетбольный матч состоит из 4 периодов или таймов, но время каждого тайма (время игры) разнится в зависимости от баскетбольной ассоциации. Так, например, в NBA матч состоит из 4 таймов по 12 минут, а в FIBA каждый такой тайм длится 10 минут. Между периодами предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом время перерыва увеличено. Заброшенный в корзину мяч может приносить разное количество очков своей команде. Если мяч заброшен во время штрафного броска, то команда зарабатывает 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии. Если в основное время обе команды набрали одинаковое число очков, то назначается 5 минутный овертайм, если и он закончился в ничью, то назначается следующий и так до тех пор, пока не будет определен победитель. Правило 3 секунд – правило, которое запрещает любому игроку атакующей команды находиться в зоне штрафного броска более трех секунд. Правило двух шагов в баскетболе. Игроку разрешается сделать только два шага с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас. Баскетбольное поле Игровое поле для баскетбола имеет прямоугольную форму и твердое покрытие. Покрытие площадки не должно иметь никаких изгибов, трещин или любых других деформаций. Размер площадки для баскетбола должен составлять 28 метров в длину и 15 метров в ширину (стандарт). Высота потолка должна быть не меньше 7 метров, а на профессиональных площадках потолки поднимают на высоту 12 метров и выше. Свет на поле должен быть сделан так, чтобы не мешать передвижению игроков и должен равномерно охватывать всю площадку. До конца 60-х годов турниры можно было организовывать под открытым небом. Однако сейчас баскетбольные матчи проводятся только на закрытых площадках.

### **Разметка площадки**

Ограничивающие линии. Проходят по всему периметру площадки (2 короткие лицевые линии и 2 длинные боковые). Центральная линия. Проводится от одной боковой линии к другой и при этом она параллельна к лицевым линиям. Центральная зона представляет собой круг (радиус 1,80 м) и расположена ровно в центре баскетбольного поля. Трехочковые линии представляют собой полукруги радиусом 6,75 м, проведенные до пересечения с параллельными (лицевыми) линиями. Линии штрафного броска. Линия штрафного броска наносится длиной 3,60 м параллельно каждой лицевой линии так, чтобы её дальний край располагался на расстоянии 5,80 метров от внутреннего края лицевой линии, а её середина находилась на воображаемой линии, соединяющей середины обеих лицевых линий. Баскетбольный мяч Баскетбольный мяч имеет сферическую форму, выкрашен в утвержденный оттенок оранжевого цвета и имеет рисунок в виде восьми вставок и черных швов.



### Размер баскетбольного мяча

Длина окружности, мм, Масса, гр.

|          |         |         |
|----------|---------|---------|
| Размер 7 | 750-780 | 567-650 |
| Размер 6 | 720-740 | 500-540 |
| Размер 5 | 690-710 | 470-500 |
| Размер 3 | 560-580 | 300-330 |

### Размеры баскетбольного кольца и щита

Размеры баскетбольного кольца и щита Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет 3,05 метра (стандарт). Диаметр кольца для баскетбола колеблется от 45 см до 45,7 см. Само кольцо должно быть выкрашено в ярко оранжевый цвет. К кольцу крепится специальная сетка длиной 40-45 см. Баскетбольное кольцо расположено на расстоянии 15 см от щита.



Щит, к которому крепится кольцо, также имеет ряд важных параметров.

Размер баскетбольного щита: ширина – 1,8 м, высота – 1,05 м.

Современные баскетбольные щиты изготавливаются из закаленного стекла.

## Судейство в баскетболе.

На баскетбольном матче присутствуют: старший судья и судья; секундометрист; секретарь; помощник секретаря; оператор 30-ти секунд.

Форма Судей: рубашка серого цвета; длинные брюки черного цвета; черная баскетбольная обувь.

## Федерации баскетбола



Международная федерация баскетбола (фр. Fédération Internationale de Basketball, FIBA). Российская Федерация Баскетбола (РФБ).

Источник: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

## 2.5 Оценочные материалы:

**Начальная диагностика учащихся в начале изучаемого курса общеразвивающей общеобразовательной программы «Баскетбол»**

| Контрольные упражнения              | ПОКАЗАТЕЛИ |      |      |
|-------------------------------------|------------|------|------|
| Учащиеся                            | Мальчики   |      |      |
| Оценка                              | “5”        | “4”  | “3”  |
| Челночный бег 4х9 м, сек            | 9,4        | 9,9  | 10,4 |
| Бег 30 м, секунд                    | 4,6        | 4,9  | 5,3  |
| Бег 2000 м, мин                     | 8,20       | 9,20 | 9,45 |
| Прыжки в длину с места              | 210        | 200  | 180  |
| Подтягивание на высокой перекладине | 11         | 9    | 6    |
| Сгибание и разгибание рук в упоре   | 32         | 27   | 22   |
| Подъем туловища за 1 мин. из        | 50         | 45   | 40   |

|                                        |    |    |    |
|----------------------------------------|----|----|----|
| <b>положения лежа</b>                  |    |    |    |
| <b>Прыжок на скакалке, 25 сек, раз</b> | 58 | 56 | 54 |

## **2.6. ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ ПРОГРАММЫ**

Программа воспитания учащихся включает содержание и методы воспитания, управление и результативность воспитательной деятельности и определяет главные **цели**:

1. Создание условий для гармоничного развития личности;
2. Воспитание человека с активной жизненной позицией;

### **Задачи:**

1. Формировать систему ценностных ориентаций учащихся;
2. Развивать познавательный интерес учащихся;
3. Способствовать решению проблем социализации школьников;
4. Использовать разнообразные виды творческой деятельности учащихся;
5. Использовать разнообразные формы сотрудничества с родителями, организовывать совместный досуг;

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность молодого человека, задач спортивно-оздоровительного этапа, этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа. Воспитательное воздействие органически входит в тренировочно-соревновательную деятельность и жизнь спортивной школы.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

В работе с юными спортсменами 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 научение).

Важнейшим фактором воспитания юных спортсменов, условием формирования личности спортсмена является спортивный коллектив. Юные спортсмены выполняют разнообразные общественные поручения, работают на общественных началах в качестве инструкторов, судей, членов бюро секций, что служит хорошей школой положительного нравственного опыта.

Важным условием успешных воспитательных воздействий в коллективе является формирование и поддержание положительных традиций. Традиционным, например, является проведение мероприятий, приуроченных к памятным датам.

Инициатива в реализации нравственного воспитания юных спортсменов принадлежит тренеру-педагогу. Успешно выполнить задачи воспитания детей и молодежи может только тренер, владеющий профессиональным мастерством, глубоко усвоивший нравственные принципы, умеющий словом, делом и личным примером увлечь за собой своих воспитанников.

Использование тренером принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач, реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

- воспитание в процессе тренировочных занятий;
- создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);
- сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортшколы.

Воспитание «бойцовских качеств», формирование спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы. Эти качества проявляются в экстремальных условиях спортивных соревнований. Чаще всего победы на Олимпийских играх и чемпионатах мира добиваются спортсмены, обладающие волей, настойчивостью и целеустремленностью. Воспитание волевых качеств поэтому занимает существенное место в тренировке и соревнованиях.

#### 4.0 ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ НА 2024-2025 учебный год

| Месяц    | № п/п | Мероприятия                                                                                                                             |
|----------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Сентябрь | 1     | Выявление активных, наиболее способных учащихся для создания органов самоуправления. Выбор старост групп.                               |
|          | 2     | Проведение вводного инструктажа по технике безопасности. Разъяснение норм и правил поведения, требований Устава ДЮСШ, Положения о ДЮСШ. |
|          | 3     | Знакомство с родителями, условиями быта, интересов семьи.                                                                               |
|          | 4     | Спортивный праздник в рамках акции «Дня семейного общения» , « Папа, мама, я-спортивная семья"                                          |
|          | 5     | Вводное анкетирование учащихся.                                                                                                         |
|          | 6     | Акция «Запишись в спортивную школу», участие в соревнованиях «Кросс наций», «ГТО»                                                       |
|          | 7     | Проведение вводной аттестации                                                                                                           |
|          | 8     | Проведение акций «Запишись в ДЮСШ» и «Я выбираю спорт!»                                                                                 |
| Октябрь  | 1     | Проведение родительского собрания. Анкетирование родителей.                                                                             |
|          | 2     | Торжественное посвящение в воспитанников ДЮСШ                                                                                           |
|          | 3     | Посещение места учебы и места проживания обучающихся.                                                                                   |

|            |    |                                                                                                     |
|------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|            | 4  | Легкоатлетический пробег по району в честь Дня Учителя                                              |
|            | 5  | Участие в баскетбольном турнире, посвященном Дню Учителя.                                           |
|            | 7  | Проверка успеваемости по итогам 1 четверти в основной школе                                         |
|            | 9  | Участие в соревнованиях ШСЛ по баскетболу.                                                          |
| Ноябрь     | 1  | Организация мероприятий в каникулярное время.                                                       |
|            | 3  | Участие в первенстве области по баскетболу.                                                         |
|            | 4  | Участие в олимпиаде по физической культуре.                                                         |
| Декабрь    | 1  | Проверка успеваемости по итогам 2 четверти в основной школе.                                        |
|            | 2  | Подготовка и проведение муниципальных соревнований на призы «Деда Мороза» по баскетболу             |
|            | 3  | Генеральная уборка ДЮСШ, новогоднее убранство, оформление фасада школы. Новогодняя дискотека.       |
|            | 4  | Конкурс на лучшую новогоднюю стенгазету, новогоднюю игрушку.                                        |
| Январь     | 1  | Организация мероприятий в каникулярное время.                                                       |
|            | 2. | Участие в областных мероприятиях.                                                                   |
|            | 3  | баскетбольный турнир, посвященный 82-ой годовщине образования Ульяновской области.                  |
|            | 4  | Организация лыжных прогулок в лес, катание на коньках.                                              |
|            | 5  | Проведение промежуточной аттестации                                                                 |
| Февраль    | 1  | Проведение месячника героико-патриотической работы                                                  |
|            | 3  | Поздравление юношей с 23 Февраля. Оформление праздничной газеты.                                    |
| Март       | 1  | Участие в муниципальных и региональных соревнованиях                                                |
|            | 2  | Проверка успеваемости по итогам 3 четверти в основной школе                                         |
|            | 3  | Организация мероприятий в весенние каникулы. Межрайонный «Весенний» турнир по волейболу.            |
| Апрель-май | 1  | Проведение контрольно-переводных испытаний                                                          |
|            | 2  | Проведение мероприятий, посвященных Дню Победы («Бессмертный полк")                                 |
|            | 3  | Субботник по благоустройству территории ДЮСШ                                                        |
|            | 4  | Проведение родительской конференции, собраний в группах. Итоговое анкетирование.                    |
|            | 5  | «Последний звонок» для выпускников ДЮСШ. Награждение памятными медалями, занесение в «Книгу Почета» |
|            | 6  | Участие в первенстве области по баскетболу                                                          |
| Июнь, июль | 1  | Воспитательная работа по плану спортивно-оздоровительного лагеря.                                   |
|            | 2  | Участие в соревнованиях, посвящённых Дню России, Дню молодёжи, в межлагерной спартакиаде.           |
| Август     | 1  | Подготовка ДЮСШ к новому учебному году.                                                             |
|            | 2  | Участие в соревнованиях , посвящённых « Дню физкультурника».                                        |

## 2.7. Список литературы

### Литература для педагога

1. Деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/ Г.А. Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 1976. 111с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2005.-112с.

### Литература для учащихся и родителей

1. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена. - М.,2007. - 210с. -
2. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу. - М., 2006. - 128с.
3. Буйлов, Ю. Ф., Портных, Ю. И. Мини-баскетбол в школе. - М., 2006. - 130с.
4. Былеева, А. В., Коротков, И. М. Подвижные игры. - М.,2006. - 246с.
5. Волков, В. М. Тренеру о подростке. - М.,2007. - 118с.
6. Гандельсман,А. Б., Смирнов, К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М., 2010. - 210с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

### ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ начальной диагностики

Дата проведения начальной диагностики: \_\_\_\_\_ (сентябрь) 20\_\_\_\_ г.

Объединение

«Баскетбол»

на базе: МБОУ Вешкаймский лицей им Б.П Зиновьева при УЛГТУ

Ф.И.О. педагога: Канабеев Д.В.

| <i>№<br/>п/п</i> | <i>Фамилия, имя ребенка</i> | <i>Год<br/>обучения</i> | <i>Форма<br/>проведения<br/>диагностики</i> | <i>Уровень<br/>обученности<br/>учащихся</i> |
|------------------|-----------------------------|-------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1                |                             | 1                       |                                             |                                             |
| 2                |                             | 1                       |                                             |                                             |

|    |  |   |  |  |
|----|--|---|--|--|
| 3  |  | 1 |  |  |
| 4  |  | 1 |  |  |
| 5  |  | 1 |  |  |
| 6  |  | 1 |  |  |
| 7  |  | 1 |  |  |
| 8  |  | 1 |  |  |
| 9  |  | 1 |  |  |
| 10 |  | 1 |  |  |
| 11 |  | 1 |  |  |
| 12 |  | 1 |  |  |
| 13 |  | 1 |  |  |
| 14 |  | 1 |  |  |
| 15 |  | 1 |  |  |

**Итоги предварительной диагностики:**

| Критерии оценки | Количество учащихся | % учащихся |
|-----------------|---------------------|------------|
| Высокий уровень |                     |            |
| Средний уровень |                     |            |
| Низкий уровень  |                     |            |
| <b>Итого:</b>   |                     |            |

\_\_\_ - количество учащихся, прошедших начальную диагностику.

Подпись педагога: /\_\_\_\_\_ / Канабеев Д.В..

Заместитель директора: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Методист МБУ ДО ДЮСШ \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /