

Приложение к образовательной программе  
начального общего образования  
МОУ СШ № 1 Тракторозаводского района Волгограда»  
Приказ № 281 от 02.09.2024 г  
Директор МОУ СШ № 1 \_\_\_\_\_ Е. Н. Медведева



Рабочая программа  
Курса внеурочной деятельности  
«Баскетбол»

Волгоград 2024

## Пояснительная записка

Программа «баскетбол» является *модифицированной*.

Настоящая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 29 декабря 2022 г.);
- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 31 июля 2020 года);
- Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Национальным проектом «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 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»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Приказом Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
  - Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 19.12.2022 г.);
  - Распоряжением Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
  - Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
  - Приказом Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
  - Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
  - Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
  - Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
  - Письмом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;
  - Письмом Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
  - Уставом МБОУ Виноградненская СОШ;
- Направленность программы - физкультурно-спортивная.**

Программа призвана заложить фундамент для развития спортивных способностей детей. 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. Программа органично 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 волейболу различного масштаба. По своему воздействию спортивные игры в том числе волейбол 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.

**Актуальность программы.** Игра в баскетбол актуальна тем, что она направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

**Новизна программы** заключается в том, что в процессе учебно-тренировочных занятий учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, приобретают навыки судейства и навыки инструктора.

**Отличительные особенности программы.** Занятия по баскетболу должны носить учебно-тренировочную направленность. Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминки), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия. Судейство учебно-тренировочных игр должно осуществляться самими занимающимися, после того как будет изучен раздел «Правила игры» и методика судейства. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, в школе, в летнем лагере. Каждый должен уметь вести технический протокол игры, уметь по форме составить заявку на участие в соревнованиях, таблицу учёта результатов.

**Педагогическая целесообразность** программы обусловлена проблемами современного общества: снижающийся уровень спортивной подготовки выносливости среди молодежи. Баскетбол учит детей выразительности движений, формирует и развивает физическую силу, выносливость, ловкость, смелость, а главное, укрепляет здоровье и является профилактикой заболеваний: опорно-двигательной, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем, жизненно важных для развития здорового поколения.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику

**Адресат программы:** данная образовательная программа рассчитана на учащихся в возрасте от 14 лет до 17 лет. При этом не делается отбор по способностям или наклонностям к данному виду спорта и не предъявляются определенные требования. В группу принимаются все учащиеся, желающие научиться играть в баскетбол, имеющие разрешение врача.

**Объем и срок освоения программы.** Данная программа реализуется в течение одного учебного: 34 недели (I полугодие составляет 17 недель, II полугодие – 17 недель) и рассчитана на 102 часа. Продолжительность одного занятия – один академический час (по 45 минут). Обучение проходит в группе численностью до 30 человек.

**Уровень программы** – базовый. Программа ориентирована на физическое воспитание личности, приобретение базовых специальных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта - баскетбол, укрепление здоровья всех желающих учащихся в течение всего периода обучения.

**Форма обучения**- очная. Занятия проводятся в очной форме, но в случаях необходимости (пандемия и т.д.) занятия могут реализовываться в дистанционном формате и включать следующие инструменты онлайн-коммуникаций: социальная сеть ВКонтакте, чаты в мессенджерах Viber, WhatsApp. Формы проведения занятий- коллективные, групповые, индивидуальные.

**Особенности организации образовательного процесса.** Организация образовательного процесса происходит в соответствии с учебным планом. Состав группы постоянный, разновозрастной; в течение учебного года возможны отчисления и зачисления отдельных учащихся. Причинами для отчисления могут быть частые пропуски по болезни (более 50% занятий) и связанное с этим отставание по учебной программе, изменение режима занятий по основным школьным предметам, систематические серьезные нарушения правил поведения, а также личное желание учащегося и/или его родителей (опекунов). Зачисление новых учащихся осуществляется в случае появления вакантных мест. В группе могут заниматься дети, обладающие разными способностями к обучению (подвижность, быстрота и координация движений, "чувство мяча"). Учитываются индивидуальные особенности детей (игровой стиль - "защитник" или "нападающий"). Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков

*Формы проведения занятий*- коллективные, групповые, индивидуальные.

*Виды проведения занятий:* практическое, комбинированное.

**Режим занятий.** Общее количество часов в год составляет 102 час. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 3 ч. с перерывом в 15 мин. Количество учащихся в группе – до 30 человек.

**Цель:** обучение базовым приемам и технике ведения спортивной игры баскетбол.

#### **Задачи программы:**

1) *обучающие:*

- сформировать необходимые теоретических знаний;
- способствовать овладением основными приемами техники и тактики игры;

2) *развивающие:*

- укрепить здоровье;
- содействовать правильному физическому развитию;
- развить коммуникативную культуру учащихся

- выявить и развить организаторские навыки обучающихся
- подготовить учащихся к соревнованиям по баскетбол

### 3) *воспитательные*

- воспитывать волю, смелость, настойчивость, чувство дружбы и коллективизма;
- воспитать трудолюбие и дисциплинированность;
- воспитать чувство патриотизма и уважения к Родине ;

### **Воспитательный потенциал программы**

**Цель воспитательной работы:** создание благоприятной среды для повышения личностного роста учащихся, их развития и самореализации.

### **Задачи воспитательной работы:**

- формировать гражданскую и социальную позицию личности, патриотизм и национальное самосознание учащихся;
- развивать творческий потенциал и лидерские качества учащихся;
- воспитывать эстетическую культуру учащихся;
- воспитывать чувство ответственности и исполнительности;
- создавать необходимые условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья учащихся.

### **Ожидаемые результаты:**

- вовлечение большого числа учащихся в деятельность данного направления и повышение уровня сплоченности коллектива;
- улучшение психического и физического здоровья учащихся;
- сокращение детского и подросткового травматизма;
- развитие разносторонних интересов и увлечений детей

**Формы проведения воспитательных мероприятий:** беседа, игра, викторина, видеоэкскурс, обучающие занятия, соревнование.

**Воспитательные мероприятия по количеству участников:** групповые, парные, индивидуальные.

**Воспитательные мероприятия по содержанию воспитания:** познавательные, духовно-нравственные, культурно-досуговые, гражданско-патриотические, профилактические.

**Методы воспитательного воздействия:** словесные, практические, и др.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию (подготовке, проведению) в различных мероприятиях: мастер-классах, конкурсных программах, беседах и т.д.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к занятиям и уровня личностных достижений учащихся (победы в конкурсах), привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

Для выполнения воспитательных задач педагогом разрабатывается план воспитательной работы объединения (*Приложение 5*).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Общая физическая подготовка</b>	28	1	27	Контрольное упражнение
2.	<b>Техника владения мячом</b>	35	2	33	Контрольное упражнение
5.	<b>Игра по правилам с заданием</b>	39	2	37	Контрольная упражнение
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	

## Содержание программы.

### Тема 1. Общая физическая подготовка.

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи программы. Правилами поведения в спортивном зале. Игры на знакомство. Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:** Отработка приемов.

**Форма контроля:** Техническая подготовка (ТП). (Стойка игрока. Приёмы и передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками сверху. Подачи снизу. Прямые нападающие удары. Защитные действия - блоки, страховки).

### Тема 2. Техника владения мячом

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Правилами поведения в спортивном зале. Техника владения мячом. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча.

**Практика:** Общеразвивающие и подготовительные упражнения. Развитие специальных двигательных качеств. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Техника защиты. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками вперед-вверх. Передача сверху двумя руками, стоя спиной в направлении передачи. Обучение технике подачи мяча. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подача с вращением мяча. Подача в прыжке. Верхняя передача мяча. Отработка приемов. Командные тактические действия в нападении, защите. Двухсторонняя учебная игра. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Игры развивающие физические способности. Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости. Судейство учебной игры в баскетбол.

Игра «баскетбол». Подача в прыжке.

**Форма контроля:** Тактическая подготовка (ТП). (Тактика подач. Тактика передач. Тактика приёмов мяча).

### Тема 3. Игра по правилам с заданием

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Правилами поведения в спортивном зале.

**Практика:** Передача мяча двумя руками сверху через сетку с перемещением. Передача мяча двумя руками сверху у стены. Нижняя прямая подача. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Передачи в четверках с перемещением из зоны 6 в зоны 3, 2 и из зоны 6 в зоны 3,

4. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху стоя спиной к цели. Передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками в различных сочетаниях. Прием мяча с подачи в зону 3. Верхняя прямая подача. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в волейбол. Передачи мяча сверху двумя руками в прыжке. Прием мяча с подачи в зону 3. Учебная игра в баскетбол.

**Форма контроля:** Контрольно-оценочные и переводные испытания

### **Планируемые результаты**

В результате изучения данного курса, обучающиеся получают возможность формирования

#### **Личностных результатов:**

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;
- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; - Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования; - Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

**Метапредметные результаты** включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные): Владеть

- Понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре.
- Начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного курса. - Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития баскетбола.
- Играть в волейбол с соблюдением основных правил.
- Демонстрировать жесты судьи.

### **Предметные результаты:**

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами баскетбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утрення зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- Излагать факты истории развития баскетбола характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

После освоения программы обучающиеся должны

#### **знать и понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

#### **уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять технические действия по волейболу;
- выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;

**использовать приобретенные знания и умения** в практической деятельности и повседневной жизни для:

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

### **Календарный учебный график**

Годовой календарный учебный график (*Приложение б*).

Продолжительность учебного года составляет 34 недели (I полугодие – 17 недель, II полугодие – 17 недель). Начало учебного года – 01 сентября 2023, конец учебного года – 31 мая 2024.

Учебные занятия проводятся согласно расписанию, утвержденному директором МБОУ Виноградненская СОШ, включая каникулярное время.

начало учебного года	конец учебного года	количество учебных недель	периодичность занятий	кол-во часов в неделю	кол-во часов в год
01.09.2024	31.05.2025	34	1 раз в неделю	3	102

При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п. 1, п.6, ст. 28 Закона «Об образовании в Российской Федерации»).

В случае вычитки программы до окончания учебного года в оставшиеся даты проводятся занятия воспитательного и общеразвивающего характера.

**Календарно-тематическое планирование (приложение 1)** разрабатывается педагогом самостоятельно в соответствии с требованиями, закрепленными в локальных актах МБОУ Виноградненская СОШ. В случае переносов, уплотнений занятий педагогом дополнительного образования заполняется лист корректировки (приложение 3).

### Условия реализации программы

#### **Материально-техническое обеспечение:**

Для проведения занятий в школе должен быть зал: минимальные размеры 24\*12м.

Для проведения занятий в секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. кольцо баскетбольное - 2шт.
  2. гимнастическая стенка- 1 шт.
  3. гимнастические скамейки-10шт.
  4. гимнастические маты-3шт.
  5. скакалки- 5 шт.
  6. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.
  7. мячи баскетбольные – 2 шт.
- рулетка- 1шт

**Информационное обеспечение.** Для занятий и информационно-просветительских мероприятий используются обучающие и профилактические видеоролики, мастер-классы, аудио-, фотоматериалы из интернет-источников (официальный сайт ООО «Инфоурок», Фестиваль педагогических идей «Открытый урок», Международный образовательный портал МААМ, образовательная социальная сеть nsportal.ru)

**Кадровое обеспечение.** Педагог, работающий по данной программе - это педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование по специальности физическое воспитание знать специфику дополнительного образования по направлению игровые вида спорта (волейбол, баскетбол, футбол) иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей. Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигаций в сети Интернет, навыками поиска в сети Интернет, электронной почтой и т.д.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

## **Методическое обеспечение**

*Формы организации образовательного процесса:*

- индивидуальная;
- парная;
- групповая;
- коллективная.

*Педагогические технологии:* здоровьесберегающие технологии, групповые технологии, технология коллективной творческой деятельности, коммуникативная, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности.

### **Алгоритм учебного занятия:**

Образовательный процесс включает в себя вводно-подготовительную часть (упражнения общей и специальной подготовки), основную часть (направленную на решение основных задач занятия: теоритическую и практическую подготовку) и заключительную часть (включающую, как правило, подвижные игры невысокой интенсивности).

*В теоретической части* рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол .

*В практической части* изучаются технические приемы.

Во время занятий при изучении нового материала и закреплении практических умений и навыков используются различные *формы и методы*:

- методы словесного восприятия,
- метод наглядности,
- практический метод,
- соревнование и игра

Наибольший эффект и результат дают игровые и соревновательные формы, которые в основном и используются на занятиях

**Методическое обеспечение программы** включает в себя: методическую литературу и методические материалы, разработки для обеспечения образовательного и воспитательного процесса (планы-конспекты занятий, сценарии воспитательных мероприятий (*Приложение 3*)). Оригиналы хранятся у педагога дополнительного образования и используются в образовательном процессе.

### **Формы аттестации**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

**Контрольные испытания.**

**Общефизическая подготовка.**

Бег 30 м бх5м. на расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит. Преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

**Техническая подготовка.**

*Испытание на точность передачи.* Устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи. Каждый учащийся выполняет 5 попыток.

*Испытание на точность передачи через сетку.*

*Испытания на точность подачи.*

*Испытания на точность нападающего удара.*

*Испытания в защитных действиях.*

***Тактическая подготовка.***

Действия при приеме мяча в поле. Основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### *Основная литература для педагога:*

1. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М. Г. Основы физической культуры старшеклассника. — Самара, 1995.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Би Нортон Упражнения в баскетболе – М.,ФиС,1972.
4. Бондарев В. П. Выбор профессии. — М., 1989.
5. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания. — М., 1986.
6. Введение в теорию физической культуры /Под ред. Л. П. Матвеева.- М., 1983.
7. Возрастная педагогическая психология /Под ред. М. И. Гамезо. — М., 1984.
8. Выдрин В. М. Введение в специальность. — М., 1980.
9. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М.,ФиС,1963.
10. Гоноблин Ф. Н. Книга об учителе. — М., 1965.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Социальная сеть работников образования: [Электронный ресурс]. М.2010-2014. URL: <http://nsportal.ru/user>
2. Сообщество учителей – предметников «Учительский портал»: [Электронный ресурс]. М.2007-20015. URL: <http://www.uchportal.ru>
3. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: [Электронный ресурс]. М. 2003-2015. URL: <http://festival.1september.ru>

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Входной контроль

Примерные вопросы для беседы:

- 1) Что в вашем понимании «баскетбол»?
- 2) С чего начинается и чем заканчивается каждое занятие по баскетболу?
- 3) Для чего нужна разминка?
- 4) Чем полезны занятия по баскетболу?
- 5) Как вы считаете, для игры в баскетбол нужен именно баскетбольный мяч или подойдет любой?
- 6) Как вы считаете, почему для занятия в баскетболом, необходимо иметь первую группу здоровья?

### Промежуточная аттестация

Примерные показатели двигательной подготовленности по годам обучения:

Контрольные упражнения (задания)	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 20 метров, (сек)	3,5	3,7	3,9	3,8	4,1	4,4
Бег 60 метров, (сек)	8,8	8,9	9,0	9,7	10,1	10,5
6 – минутный бег, (м)	1400	1250	1000	1200	1100	800
Челночный бег 3 X 10 м, (сек)	8,3	9,0	9,3	8,7	9,3	10,0
Прыжок в длину с места, (см)	2,05	1,90	10	2,00	1,80	1,40
Подтягивание, количество раз	8	6	3	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, количество раз	-	-	-	19	15	5

### Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся в физкультурно-спортивной группе («Баскетбол»)

Целью контрольных испытаний являлось: определить уровень технико-тактической подготовленности учащихся физкультурно-спортивных групп (1,2 и 3 года обучения) на данном этапе, выделить претендентов на перевод в тренировочную группу соответствующего возраста.

Условия проведения испытаний для всех испытуемых одинаковы. Каждое испытание учащиеся выполняют по очереди. При выполнении любого теста на всей площадке должен находиться только испытуемый. Каждое испытание вначале объясняется, а затем показывается испытуемым. Это делается для более точного воспроизведения предлагающегося задания.

**В качестве контрольных испытаний были использованы следующие тесты:**

#### а) Перемещение 6х5.

Тест служит для оценки перемещения разными способами.

На площадке чертится квадрат со стороной 5м. На конце одной из сторон ставится отметка (чертится линия) – место старта и финиша. На противоположной линии ставится другая отметка, от которой движение начинается в обратном направлении.

Передвижение начинается с наружной стороны ограничительных линий. Баскетболист становится лицом по ходу движения у места старта (квадрат остается впереди слева). По сигналу он передвигается лицом вперед (5м.), затем по другой стороне квадрата приставными шагами левым боком в защитной стойке (5м.) и спиной вперед (5м.), заступает одной ногой за ограничительную линию и проделывает весь путь в обратном направлении: лицом вперед, приставным шагом правым боком, в защитной стойке и спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается.

Каждый испытуемый выполняет по две попытки, лучший результат записывается, округляется с точностью до десятых секунд.

#### **б) Комбинированное упражнение.**

Тест позволяет определить у детей степень владения технико-тактическими приемами, точность бросков в движении и в прыжке; оценить быстроту передвижения, технику ведения правой и левой рукой.

В правой ближней половине площадки (если стоять на середине лицевой линии лицом к площадке) располагаются 4-е набивных мяча. Первый в середине площадки в трех метрах от средней линии, второй на боковой линии в 6-ти метрах от линии; третий в середине площадки в 6-ти метрах от первого мяча и четвертый – в правом ближнем углу площадки. С левой стороны площадки, вдоль боковой линии на расстоянии 2-х метров от нее, стоят три стойки. Одна стойка – на средней линии площадки, две другие – впереди и сзади от нее на расстоянии 2-х м. Игрок начинает движение с места пересечения боковой и средней линии в правой стороне площадки. Он передвигается левым боком в защитной стойке к первому мячу, касается его левой рукой, затем передвигается правым боком по направлению ко второму мячу, касается его правой рукой, продолжает движение левым боком к третьему мячу, касается его рукой и правым боком направляется к 4-му мячу. Коснувшись его правой рукой, игрок делает рывок к средней линии, на которой лежит баскетбольный мяч (расстояние от мяча до правой боковой линии 1м.), берет его и ведет его на противоположную половину площадки. Затем игрок входит в 3-х секундную зону и выполняет бросок в движении правой рукой, ловит мяч и ведением левой рукой выводит его к области штрафного броска с правого края, если смотреть на кольцо. Далее игрок обходит зону штрафного броска слева на право, входит в область штрафного броска и выполняет бросок в движении уже левой рукой. Подобрал мяч после броска, игрок ведет его сильной рукой к стойкам, попеременно обводит их правой, затем левой; правой рукой ведет мяч к противоположному щиту и завершает упражнение броском мяча в прыжке после остановки в области линии штрафного броска. Время останавливается при касании мячом кольца. Оценивается время выполнения упражнения с точностью до десятой доли секунды.

#### **в) Броски с точек**

Тест позволяет определить у баскетболистов точность попадания мяча в корзину с разного расстояния и под разным углом. Вокруг трехсекундной зоны (трапеции) с обеих сторон площадки расположены 4-е отметки для бросков. Первые две точки расположены на расстоянии 4-х метров по обе стороны от бокового края щита, перпендикулярно кольцу, две другие расположены на дальних от щита углах трапеции, в районе линии штрафных бросков. С каждой отметки выполняется по 5-ть бросков любым способом с места. Броски мяча в корзину выполняются в любой последовательности, с начала на одной стороне площадки, затем на другой. В общей сложности выполняется 40 бросков с точек. Учитывается количество попаданий мяча в корзину.

### г) Штрафной бросок.

Тест позволяет определить точность попадания штрафных бросков. Штрафной бросок выполняется в 4-х метрах от баскетбольного щита с линии штрафных бросков. Оценивается количество попаданий в корзину из 30 бросков.

#### Оценочная таблица компонентов технико-тактической подготовленности

Оценка в баллах	Комбинированный тест	Перемещение 6x5	Штрафной бросок	Броски с точек
	Время выполнения в сек.	Время выполнения в сек.	Кол-во попаданий (из 30)	Кол-во попаданий (из 40)
5 (высокая)	34,8	9,3	20	19
4 (хорошая)	36,2-34,9	9,8-9,4	18-19	16-18
3 (средняя)	37,6-36,3	10,3-9,9	16-17	13-15
2 (низкая)	37,7	10,4	15	12

### Итоговая аттестация

Игра в баскетбол. Знание тактики игры, техника, навыки.

*Приложение 2.1.*

#### Мониторинг результатов обучения при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы 2024-2025 уч. год

№ п/п		Ф. И.О. учащегося		Теоретическая подготовка учащегося		Практическая подготовка учащегося					
Теоретические знания (по основным разделам программы)		Владение специальной терминологией		Практические умения и навыки, предусмотренные программой		Владение специальным оборудованием		Творческие навыки			
выс. (8-10 б.)		дост. (4-7 б.)		низ. (1-3 б.)		выс. (8-10 б.)		дост. (4-7 б.)		низ. (1-3 б.)	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											



## Календарно - тематическое планирование

Возраст учащихся: 7-10лет

Количество часов : 3 ч в неделю, всего 102 ч

Составитель: Арстанов Руслан Закирович

Должность: педагог дополнительного образования

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
<b>Тема 1. Общая физическая подготовка</b>				
1	Правила безопасности на занятиях. Основные правила игры в баскетбол	1		
2	Цели физического воспитания. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности	1		
3	Упражнения для развития силы.	1		
4	Упражнения для развития силы	1		
5	Упражнения для развития силы	1		
6	Упражнения для развития силы	1		
7	Упражнения для развития быстроты.	1		
8	Упражнения для развития быстроты.	1		
9	Упражнения для развития быстроты.	1		
10	Упражнения для развития быстроты	1		
11	Упражнения для развития быстроты	1		
12	Упражнения для развития прыгучести.	1		
13	Упражнения для развития прыгучести	1		
14	Упражнения для развития прыгучести	1		

15	Упражнения для развития прыгучести	1		
16	Упражнения для развития прыгучести	1		
17	Упражнения на развитие координации.	1		
18	Упражнения на развитие координации	1		
19	Упражнения на развитие координации	1		
20	Упражнения на развитие координации	1		
21	Упражнения на развитие координации	1		
22	Упражнения на развитие координации	1		
23	Упражнения для развития выносливости.	1		
24	Упражнения для развития выносливости	1		
25	Упражнения для развития выносливости	1		
26	Упражнения для развития выносливости	1		
27	Упражнения для развития выносливости	1		
28	Упражнения для развития выносливости	1		
<b>Тема 2. Техника владения мячом – 35 часов</b>				
29	Перемещения баскетболиста.	1		
30	Перемещения баскетболиста	1		
31	Перемещения баскетболиста	1		
32	Перемещения баскетболиста	1		
33	Перемещения баскетболиста	1		
34	Техника владения мячом:- ловля мяча.	1		
35	Техника владения мячом:- ловля мяча	1		
36	Техника владения мячом:- ловля мяча	1		
37	Техника владения мячом:- ловля мяча	1		
38	Техника владения мячом:- ловля мяча	1		
39	Техника владения мячом:- передача мяча	1		
40	Техника владения мячом:- передача мяча.	1		
41	Техника владения мячом:- передача мяча	1		
42	Техника владения мячом:- передача мяча	1		
43	Техника владения мячом:- передача мяча	1		
44	Техника владения мячом:- броски в корзину.	1		
45	Техника владения мячом:- броски в корзину	1		
46	Техника владения мячом:- броски в корзину	1		
47	Техника владения мячом:- броски в корзину	1		
48	Техника владения мячом:- броски в корзину	1		
49	Техника владения мячом:- ведение мяча.	1		
50	Техника владения мячом:- ведение мяча	1		
51	Техника владения мячом:- ведение мяча			
52	Техника владения мячом:- ведение мяча			
53	Техника владения мячом:- ведение мяча			
54	Техника владения мячом:- финты.	1		
55	Техника владения мячом:- финты	1		
56	Техника владения мячом:- финты	1		
57	Техника владения мячом:- финты	1		
58	Техника владения мячом:- финты	1		

59	Техника владения мячом:- техника овладения мячом.	1		
60	Техника владения мячом:- техника овладения мячом.	1		
61	Техника владения мячом:- техника овладения мячом	1		
62	Техника владения мячом:- техника овладения мячом	1		
63	Техника владения мячом:- техника овладения мячом	1		
<b>Тема 3. Игра по правилам с заданием – 39 часов</b>				
64	Игра в нападении:- индивидуальные действия;	1		
65	Игра в нападении:- индивидуальные действия	1		
66	Игра в нападении:- индивидуальные действия	1		
67	Игра в нападении:- индивидуальные действия	1		
68	Игра в нападении:- индивидуальные действия	1		
69	Игра в нападении:- индивидуальные действия	1		
70	Игра в нападении:- групповые действия	1		
71	Игра в нападении:- групповые действия;	1		
72	Игра в нападении:- групповые действия	1		
73	Игра в нападении:- групповые действия	1		
74	Игра в нападении:- групповые действия	1		
75	Игра в нападении:- групповые действия	1		
76	Игра в нападении:- групповые действия	1		
77	Игра в нападении:- групповые действия	1		
78	Игра в нападении:- групповые действия	1		
79	Игра в нападении:- командные действия.	1		
80	Игра в нападении:- командные действия	1		
81	Игра в нападении:- командные действия	1		
82	Игра в нападении:- командные действия	1		
83	Игра в нападении:- командные действия	1		
84	Игра в нападении:- командные действия	1		
85	Игра в нападении:- командные действия	1		
86	Игра в нападении:- командные действия	1		
87	Игра в нападении:- командные действия	1		
88	Игра в защите – индивидуальные действия;	1		
89	Игра в защите – индивидуальные действия;	1		
90	Игра в защите – индивидуальные действия	1		
91	Игра в защите – индивидуальные действия	1		
92	Игра в защите – индивидуальные действия	1		
93	Игра в защите – групповые действия;	1		
94	Игра в защите – групповые действия	1		
95	Игра в защите – групповые действия	1		
96	Игра в защите – групповые действия	1		
97	Игра в защите – групповые действия	1		

98	Игра в защите – групповые действия	1		
99	Игра в защите – командные действия.	1		
100	Игра в защите – командные действия	1		
101	Игра в защите – командные действия	1		
102	Игра в защите – командные действия	1		

**Календарный учебный график по программе «Баскетбол»**  
Уровень 7-10 лет, год обучения 2024-2025

Месяц	1 полугодие																2 полугодие																				
	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль			март				апрель				май					
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
Кол-во часов в неделю (гр.)	4				4				4				4				8				6			8				8				10					
Кол-во часов в месяце (гр.)	1				1				1				1				1				1			1				1				4					
Кол-во часов в месяце (гр.)																																					
Аттестация/ формы контроля	Входная диагностика																																				
	Коллоквиум																																				
	Тестирование																																				
	Контрольный срез знаний																																				
	Турнир																																				
	Контрольный срез знаний																																				
	Контрольный срез знаний																																				

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

## ПЛАН-КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ «Баскетбол» 7-10 лет

**Руководитель:** Арстанов Руслан Закирович

**Тема:** Верхняя прямая подача с вращением. Прием мяча с подачи в зону 3. Передача из зон 1, 6, 5 в зону 3 с приема подачи. Вторая передача из зоны 3 в зоны 2, 4.

**Цель урока:** совершенствование техники выполнения элементов баскетбол а.

**Планируемые результаты:**

**Предметные.** Совершенствовать технику приема и передачи мяча двумя руками сверху и снизу, технику нижней прямой подачи.

**Метапредметные.** Способствовать развитию ловкости, быстроты действий и скорости бега

**Личностные.** Воспитывать собранность и ответственность перед командой за свои действия, смелость, настойчивость, взаимовыручку.

**Место проведения:** спортивный зал

**Спортивный инвентарь:** сетка волейбольная, мячи волейбольные, скакалка.

### Ход урока

**Подготовительная часть. Организационный момент.**

Построение и приветствие. Сообщение задач урока и инструктаж по ТБ. Ходьба и ее разновидности, одновременно разминаем пальцы, кисти рук. Бег медленный, бег приставными шагами, правым боком одновременно круговые движения руками вперед, пальцы сжать-разжать хлопок на уровне груди, левым боком круговые движения руками назад, пальцы сжать-разжать хлопок на уровне таза. Во время бега по звуковому сигналу выполнять имитацию приема мяча сверху и снизу. Ускорения вдоль боковой линии волейбольной площадки. Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Класс выстраивается в две шеренги. Каждому ученику одной из шеренг дается по волейбольному мячу.

**Основная часть .**

1. *Верхняя передача мяча над собой* : а) чередование высок, низкой передачи мяча, б) с хлопком перед грудью ( за спиной)

2. *Передача мяча снизу двумя руками перед собой*: а) с хлопком перед грудью, б) чередование верхней и нижней передачи мяча

3. *Передачи мяча в парах*, игроки располагаются за боковыми границами волейбольной площадки а) один игрок, перемещаясь до средней линии приставным шагом одна нога впереди, делает верхнюю передачу мяча и возвращается в и. п. спиной вперед, партнер мяч ловит и повторяет задание, б) игроки выполняют нижнюю передачу мяча перед собой в движении до средней линии и верхней передачей направляют мяч партнеру, в) один игрок выполняет только верхнюю передачу мяча, а другой принимает мяч двумя руками снизу, г) игрок верхней передачей мяча (либо броском) направляет мяч вверх над средней линией волейбольной площадки, партнер выполняет перемещение и принимает мяч снизу двумя руками над собой.

#### 4. Передача мяча в парах на расстоянии

#### 5. Нижняя прямая подача через сетку

Для проведения *соревновательно-игровых заданий* формируются 2 команды (команда – учащиеся одной шеренги).

6. *Игра «Мяч в воздухе»*. Игроки двух команд строятся в двух кругах, занимая разные половины зала, и передают мяч друг другу двумя руками сверху, снизу по кругу в любом направлении. Каждый игрок должен быть готовым принять и точно передать мяч. Разрешается в случае необходимости передача мяча одной рукой, но запрещается захваты мяча, двойные удары над собой и повторные передачи между одними и теми же игроками. Задача команды - не допустить падение мяча на пол. Выигрывает команда, сделавшая наибольшее количество передач по сумме трех попыток. Соревнования начинаются одновременно в двух кругах. Для контроля за действиями играющих к каждой команде прикрепляется судья из числа освобожденных учеников.

#### 7. *Игра «Ланта волейболистов»*

Играют две команды, одна из которых подающая, а другая принимающая подачу. Подающие находятся за линией подачи, а принимающие, как обычно в зонах. По сигналу игрок подает мяч на сторону противника, а сам быстро бежит вокруг площадки (за линиями) и возвращается на свое место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь сделать как можно больше точных передач за то время, пока игрок, подававший мяч, бежит по кругу. Как только игрок вернется на место подачи, розыгрыш мяча прекращается. Так игра продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят перебежку. После этого подсчитывается общее количество передач мяча, которые сделала принимающая команда во время перебежек игроков подающей команды. Играющие меняются ролями и игра повторяется. За каждую неудачно выполненную подачу (в сетку, за пределы площадки и т.д.) команде противников начисляется 10 передач. Игрокам, перебрасывающим мяч, нельзя терять мяч, пользоваться повторными передачами между одними и теми же партнерами.

#### **Заключительная часть. Рефлексия**

1. Построение.

2. Подведение итогов урока, анализ выполнения задач урока

3. Организованный выход из спортивного зала.