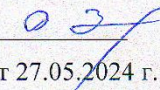


МКУ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ»  
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СТРУГОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ОКТЯБРЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА**

|                           |                        |  |
|---------------------------|------------------------|--|
| Рассмотрена               | Принята на заседании   | Утверждаю  |
| методическим объединением | педагогического совета | Директор МОБУ Струговская ООШ  |
| МОБУ Струговская ООШ      | МОБУ Струговская ООШ   | Вештемова Е.Н.  |
| от 27.05.2024 г.          | от 27.05.2024 г.       | Приказ № 43-О от 27.05.2024 г.   |
| Протокол № 5              | Протокол № 5           |  |



## Баскетбол

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст учащихся: 10 - 14 лет  
Срок реализации программы – 1 год

Онопко Валентина Николаевна,  
педагог дополнительного образования

с.Струговка  
2024 г.

## **Раздел № 1 ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

### **1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы.** Спорт – многогранное общественное явление, составляющее неотъемлемый элемент культуры общества, одно из средств и методов всестороннего развития человека, укрепления его здоровья. В процессе развития общества спорт занял видное место как в физической, так и в духовной культуре общества, причем его общественная значимость продолжает возрастать.

Программа восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, благотворно воздействует на все системы детского организма.

Также программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки волейболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

**Направленность программы:** Физкультурно-спортивная.

**Язык реализации программы:** - Государственный язык РФ - русский

**Уровень освоения:** базовый.

**Отличительные особенности.** Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и

литература. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки и тактико-техническим действиям баскетболиста.

#### **Адресат программы.**

Программа рассчитана на детей 10-14 лет Струговской школы.

Состав учебной группы – постоянный.

В объединении принимаются дети без конкурсной отбора.

#### **Особенности организации образовательного процесса**

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 недели, 34 часа).

Формы обучения – очная. Совместное взаимодействие педагога, ребенка и семьи, направленно на создание условий для более успешной реализации способностей ребёнка.

Режим занятий

Занятия по общеобразовательной программе дополнительного образования Баскетбол на протяжении всего курса обучения проводятся: для детей 10-14 лет – 1 раз в неделю по 45 минут; в год – 34 часа.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы** – формирование физических качеств обучающихся 10-14 лет МОБУ Струговская ООШ Октябрьского муниципального округа посредством освоения баскетбола.

На каждом этапе реализации программы решается комплекс взаимосвязанных образовательных, развивающих и воспитательных задач:

#### **Воспитательные задачи:**

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;



- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Развивающие задачи:**

- укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;

- расширение спортивного кругозора детей.

**Образовательные задачи:**

- формирование основ знаний умений и навыков индивидуальной и коллективной игры в баскетбол;

- повышение уровня физической подготовленности детей;

- формирование техники дыхания.

### 1.3 Содержание программы Учебный план

| №<br>п/п | Наименование<br>раздела, темы   | Количество часов |          |          | Форма<br>аттестации/<br>контроля |
|----------|---|------------------|----------|----------|----------------------------------|
|          |   | Всего            | Теория   | Практика |                                  |
| <b>1</b> | <b>История и пути<br/>развития<br/>современного<br/>волейбола</b>   | <b>1</b>         | <b>1</b> | -        | <b>зачет</b>                     |
| 1.1      | «История и пути<br>развития<br>современного<br>волейбола»   | 1                | 1        | -        |                                  |
| <b>2</b> | <b>Основы<br/>спортивной<br/>тренировки.<br/>Гигиенические<br/>сведения и меры<br/>безопасности на<br/>занятиях</b> | <b>1</b>         | <b>1</b> | -        | <b>зачет</b>                     |
| 2.1      | Основы  | 1                | 1        | -        |                                  |

|           |   |           |          |           |             |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|-------------|
|           | спортивной тренировки.<br>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях                                    |           |          |           |             |
| <b>3</b>  | <b>Общая и специальная физическая подготовка</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>2</b>  | <b>тест</b> |
| 3.1       | «Общая и специальная физическая подготовка»   | 1         | 0,5      | 0,5       |             |
| 3.2       | «Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»                          | 1         | 0,5      | 0,5       |             |
| 3.3       | «Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств» | 1         | 0,5      | 0,5       |             |
| 3.4       | «Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»   | 1         | 0,5      | 0,5       |             |
| <b>4.</b> | <b>Основы техники и тактики игры</b>  | <b>19</b> | <b>0</b> | <b>19</b> | <b>тест</b> |
| 4.1       | Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест  | 1         | -        | 1         |             |
| 4.2       | Техника передачи одной рукой от плеча   | 1         | -        | 1         |             |
| 4.3       | Передача двумя руками над головой   | 1         | -        | 1         |             |
| 4.4       | Техника передач двумя руками в  | 1         | -        | 1         |             |

|      |   |   |   |   |  |
|------|---|---|---|---|--|
|      | движении  |   |   |   |  |
| 4.5  | Техника броска после ведения мяча.  | 1 | - | 1 |  |
| 4.6  | Техника ловли мяча, отскочившего от щита                                    | 1 | - | 1 |  |
| 4.7  | Техника броскам в движении после ловли мяча                                 | 1 | - | 1 |  |
| 4.8  | Сочетание способов перемещений  | 1 | - | 1 |  |
| 4.9  | Техника броска в прыжке с места   | 1 | - | 1 |  |
| 4.10 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке                    | 1 | - | 1 |  |
| 4.11 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча  | 1 | - | 1 |  |
| 4.12 | Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу | 1 | - | 1 |  |
| 4.13 | Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом             | 1 | - | 1 |  |
| 4.14 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска                 | 1 | - | 1 |  |
| 4.15 | Техника передач в движении, нападение через центрального                    | 1 | - | 1 |  |

|           |   |           |          |           |                     |
|-----------|---|-----------|----------|-----------|---------------------|
|           | игрока  |           |          |           |                     |
| 4.16      | Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки | 1         | -        | 1         |                     |
| 4.17      | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.                     | 1         | -        | 1         |                     |
| 4.18      | Техника передач. Разучивание нападения «тройкой»                            | 1         | -        | 1         |                     |
| 4.19      | Сочетание способов перемещений с техническими приёмами.                     | 1         | -        | 1         |                     |
| <b>5.</b> | <b>Контрольные игры и соревнования</b>                                      | <b>9</b>  | <b>-</b> | <b>9</b>  | <b>соревнования</b> |
| 5.1       | Контрольные игры  | 9         | -        | 9         |                     |
|           | <b>Итого</b>  | <b>34</b> | <b>4</b> | <b>30</b> |                     |

### Содержание учебного плана

#### **1. Раздел «История и пути развития современного баскетбола»**

##### 1.1 Тема: «История и пути развития современного баскетбола»

Теория: Задачи спортивной секции по волейболу. Техника безопасности по время

занятий волейболом. Год рождения волейбола. Основатель игры в волейбол. Родина волейбола. Первые шаги волейбола в Мире и в нашей стране. Развитие волейбола среди школьников.

#### **2. Раздел «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»**

2.1.Тема: «Основы спортивной тренировки. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях»

Теория: Этапы спортивной подготовки. Гигиена в освоении базовых приемов.

### **3 Раздел «Общая и специальная физическая подготовка»**

3.1 Тема: «Общая и специальная физическая подготовка»

Теория: « Основы техники и тактики игры»

Практика: «Стартовая стойка (в технике нападения и защиты). Общая физическая подготовка (ОФП):

3.2. Тема «Ходьба, бег (особенно при игре в нападении и защите), перемещения. Развитие выносливости»

Практика: Отработка ходьбы, бега.

3.3. Тема «Перемещение приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед. Развитие силовых качеств»

Практика: Отработка перемещения приставными шагами: лицом вперед, правым, левым боком вперед, спиной вперед.

3.4. Тема: «Двойной шаг вперед, назад, скачок. Подвижные игры»

Практика: Отработка двойного шага вперед, назад, скачок.

### **4. Раздел «Основы техники и тактики игры»**

4.1 Тема: «Техника перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест»

Практика: отработка техники перемещения; ловли, передач и ведения мяча на мест.

4.2 Тема: «Техника передачи одной рукой от плеча»

Практика: отработка техники передачи одной рукой от плеча.

4.3 Тема «Передача двумя руками над головой»

Практика: отработка техники передача двумя руками над головой.

4.4 Тема: «Техника передач двумя руками в движении»

Практика: отработка техники передач двумя руками в движении

4.5 Тема: «Техника броска после ведения мяча».

Практика: отработка техники броска после ведения мяча.



4.6 Тема: «Техника ловли мяча, отскочившего от щита»

Практика: отработка техники ловли мяча, отскочившего от щита

4.7 Тема: «Техника броскам в движении после ловли мяча»

Практика: отработка техники броскам в движении после ловли мяча

4.8 Тема: «Сочетание способов перемещений»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений

4.9 Тема: «Техника броска в прыжке с места»

Практика: отработка техники броска в прыжке с места

4.10 Тема: «Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке»

Практика: отработка техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке

4.11 Тема: «Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча»

Практика: отработка техники передач на месте и в движении, бросков в прыжке после ведения мяча

4.12 Тема: «Техника передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу»

Практика: отработка техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу

4.13 Тема: «Техника отвлекающих действий на передачу с последующим проходом»

Практика: отработка техники отвлекающих действий на передачу с последующим проходом

4.14 Тема: «Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска»

Практика: отработка техники передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска

4.15 Тема: «Техника передач в движении, нападение через центрального игрока»

Практика: отработка техники передач в движении, нападение через

центрового игрока

4.16 Тема: «Техника нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки»

Практика: отработка техники нападения через центрального, входящего в область штрафной площадки

4.17 Тема: «Сочетание способов перемещений с техническими приёмами»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений с техническими приёмами.

4.18 Тема: «Техника передач. Разучивание нападения «тройкой» »

Практика: отработка техники передач. Разучивание нападения «тройкой»

4.19 Тема: «Сочетание способов перемещений с техническими приёмами»

Практика: отработка техники сочетание способов перемещений с техническими приёмами.

## **5. Раздел «Контрольные игры»**

5.1 Тема: «Контрольные игры»

Практика: Тема: Отработка навыков при контрольных играх

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде; - развитие коммуникабельности;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности

- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной фгос.ru 29.03.2023 рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; обучающиеся приобретут понимание взаимосвязи между занятиями спортом и улучшением показателей успеваемости.

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией

#### **Предметные результаты:**

- знание правил вида спорта волейбол;
- выполнение упражнений ОФП согласно итоговым тестам Программы
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Раздел № 2 ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1 Условия реализации программы**

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

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными корзинами.

#### *Спортивный инвентарь:*

- баскетбольные мячи –15 штук;
- набивные мячи – на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- баскетбольные корзины;
- гимнастические маты;
- волейбольные и теннисные мячи –10-15 штук;

#### *Спортивные снаряды:*

- гимнастические скамейки – 3-5 штук;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов.

#### **Учебно- методическое и информационное обеспечение**

#### **Методические и дидактические пособия**

1. Энциклопедический словарь юного спортсмена. М.: Педагогика, 2022.
2. Железняк, Ю.Д. Волейбол в школе/ Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский. – М.: Просвещение, 2021.
3. Железняк, Ю.Д. Юный волейболист/ Ю.Д. Железняк. – М.: Физкультура и спорт, 2023.

1. Петров, Н. Человек в чрезвычайных ситуациях./Н.Н. Петров. – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 2022.

### **Периодические издания**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Баскетбол / Министерство спорта Российской Федерации. М.: Советский спорт, 2014.
2. Баула, Н.П. Баскетбол: тактика игры: 5–6 классы.[Электронный ресурс]/ Н.П. Баула, В.И. Кучеренко – М. : ООО «Чистые пруды», 2004. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе»). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
3. Верхлин, В.Н. Введение в тему «Баскетбол» в начальной школе : Методические рекомендации.[Электронный ресурс]/ В.Н. Верхлин. – М. : Чистые пруды, 2005.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 5). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
4. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у школьников.[Электронный ресурс]/ А.В. Маслюков. – М. : Чистые пруды, 2008.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 21). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
5. Муратова, Л.В. Суставная гимнастика.[Электронный ресурс]/ Л.В. Муратова. – М. : Чистые пруды, 2006.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 6(12)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
6. Маслюков, А.В. Развитие координационных способностей у школьников.[Электронный ресурс]/ А.В. Маслюков. – М. : Чистые пруды, 2008.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 21). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
7. Арутюнян, Т.Г. Школьник – призывник: образовательная программа по физическому воспитанию.[Электронный ресурс]/ Т.Г. Арутюнян. – М. : Чистые пруды, 2006.– (Библиотечка «Первого сентября», серия «Спорт в школе». Вып. 1(7)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.
8. Семёнов, В.Б. Секция баскетбола в школе:[Электронный ресурс]/ В.Б. Семёнов. – М. : Чистые пруды, 2010.– (Библиотечка «Первого сентября», серия

«Спорт в школе». Вып. 34). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book>. – 06.11.2015г.

### **Электронные издания**

<http://learningapps.org>

Сайт с интерактивными развлекательно-познавательными упражнениями по школьным предметам и не только(категории «Спорт», «ОБЖ»)

<http://www.world-sport.org/>

Сайт о летних и зимних видах спорта.

<http://www.interfiresport.com/ru>

Официальный сайт Международной спортивной федерации пожарных и спасателей

Электронная версия в рамках «Школы цифрового века»: Спорт в школе, ОБЖ; Классное руководство и воспитание школьников

## **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Также в конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более



высокая степень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

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

### **Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;
- итоговая аттестация.

### **Формы подведения итогов программы:**

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- защита творческих работ.

### **Оценочные диагностические материалы**

Формы контроля и оценивания элементов подготовки по основным разделам учебной дисциплины:

- Нормативы
- Тесты
- Специальная физическая подготовка
- Посещаемость
- Техничко-тактическая подготовка
- Овладение приемами
- Участие в соревнованиях во внутрирайонных соревнованиях между образовательными организациями.

При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

Уровень развития специальных физических качеств можно оценить по показателям быстроты передвижения, динамической силы и прыгучести.

1. Быстрота передвижения оценивается по времени пробегания

«елочкой» к 6 набивным мячам, расположенным на баскетбольной площадке. Местом старта служит набивной мяч «А», расположенный за серединой лицевой линии. В исходном положении высокого старта ступни ног за линией по команде «Марш!» учащийся касается рукой стартового мяча и начинает движение к мячу 1. Коснувшись рукой мяча, он возвращается к мячу «А» и после касания его направляется к мячу 2 и т. д. Учитывается лучший результат из двух попыток.

2. Динамическую силу оценивается посредством броска набивного мяча двумя руками из-за головы в прыжке с места. В исходном положении набивной мяч удерживается двумя руками на уровне пояса. По команде «Можно!», учащийся из полуприседа взмахом рук с мячом выпрыгивает и заносит мяч за голову, после чего выполняет бросок. Учитывается лучший результат, показанный обучающимися, из трех попыток.

3. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. Критерием служит максимальное количество прыжков.

4. Бег 60 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей) Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. Критерием, служит минимальное время.

### **Оценка уровня технической подготовки.**

Оценка уровня технико-тактической подготовленности обучающихся характеризуется качеством освоения основных приемов игры (уровень сформированных навыков).

1. Передвижение в защитной стойке – игрок, находясь за лицевой линией, по сигналу начинает перемещение спиной в защитной стойке в направлении линии штрафного броска, где изменяет направление

движения вновь к лицевой линии, а затем в центр площадки, откуда выполняет заключительный рывок лицом вперед до лицевой линии под кольцом. Фиксируется общее время (в секундах). Задание является одинаковым для всех групп занимающихся.

2. Скоростное ведение – игрок, находящийся за лицевой линией, по сигналу начинает ведение левой рукой в направлении первых «ворот» (две стойки), переводит мяч на правую руку и проходит внутри «ворот» и т.д. еще через четверо «ворот», установленных зигзагом между осевой и боковой линиями площадки; при проходе каждого последующих «ворот» игрок меняет ведущую руку; пройдя пятое «ворота», игрок ведет мяч правой рукой и затем выполняет бросок в движении с 2-х шагов в кольцо также правой рукой, затем снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении при условии ведения мяча правой рукой, а затем, преодолев последние, 10-е «ворота», выполняет ведение левой рукой и ею же выполняет бросок по кольцу также с двух шагов. Для групп НП – перевод мяча выполняется попеременно с одной руки на другую, задание выполняется в две дистанции, или 4 броска по кольцу. Фиксируется общее время и количество попаданий мяча в кольцо. В протоколе отражается время, из которого вычитается по 1 с за каждый заброшенный мяч.
3. Передачи мяча – игрок стоит лицом к центральному кругу, выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и левой рукой передает его партнеру № 1, затем начинает движение к противоположному кольцу. Получает обратно мяч и передает его партнеру № 2 левой рукой и т.д.; после передачи от партнера № 3 игрок выполняет атаку в кольцо, снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи уже правой рукой. Для групп НП – передачи выполняются одной рукой от плеча, задание

выполняется в две дистанции, или 4 броска. Фиксируется общее время выполнения упражнения и количество попаданий. В протокол записывается время, с которого снимается по 1 с за каждый заброшенный мяч.

4. Броски с дистанции. Необходимо выполнить 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно, фиксируется число попаданий. Заданное время выполнения – 2 минуты. Фиксируется количество бросков и заброшенных мячей.

#### **Нормативы по общей физической подготовке:**

1. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей). Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Челночный бег 5х6м (тест на определение координационных способностей). Участник пробегает дистанцию 30 метров (5х6м), перенося поочередно с линии старта на линию финиша 3 кубика (ребро 7 см). Разрешается 1 попытка;

3. Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащённом необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

4. Прыжок в высоту с места – описание выше.

#### **Оценка уровня физических способностей и подготовленности**

## Контрольные упражнения (тесты)

Юноши, девочки

Скоростные качества

Бег на 30 м

(не более 4,9 с)

Бег на 30 м

(не более 5,3 с)

Координация

Челночный бег 5 х 6 м

(не более 10,8 с)

Челночный бег 5 х 6 м

(не более 11 с)

Скоростно-силовые качества

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 18 м)

Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя

(не менее 14 м)

Прыжок в длину с места

(не менее 240 см)

Прыжок в длину с места

(не менее 210 см)

## 2.3 Методические материалы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

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

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую



физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

### **Методы организации и проведения образовательного процесса:**

Словесные методы:

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

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники баскетбольных приёмов

- Использование учебных наглядных пособий
- Видеofilмы, DVD, слайды
- Жестикуляции

Практические методы:

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

Основные средства обучения:

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

Игровая практика

## 2.4 Календарный учебный график

|  |                    |                       |
|--|--------------------|-----------------------|
| <b>Этапы образовательного процесса</b>         |                    | <b>1 год</b>          |
| <b>Продолжительность учебного года, неделя</b> |                    | 34                    |
| <b>Количество учебных дней</b>                 |                    | 34                    |
| <b>Продолжительность учебных периодов</b>      | <b>1 полугодие</b> | 16.09.2024-29.12.2024 |
|  | <b>2 полугодие</b> | 09.01.2025-31.05.2025 |

|                                       |  |           |
|---------------------------------------|--|-----------|
|                                       |  |           |
| <b>Возраст детей, лет</b>             |  | 10-14     |
| <b>Продолжительность занятия, час</b> |  | 1         |
| <b>Режим занятия</b>                  |  | 1 раз\нед |
| <b>Годовая учебная нагрузка, час</b>  |  | 34        |

## 2.5 Календарный план воспитательной работы

| №<br>№ п/п | Проводимые мероприятия   | Сроки<br>проведения |
|------------|--|---------------------|
| 1          | Беседа о правилах поведения в спортивном зале.<br>Проведение инструктажей по технике безопасности. | В течение года      |
| 2          | Организация о взаимопомощи в тренировках   | На каждом занятии   |
| 3          | Беседа «Мы спорт» - охрана здоровья.   | В течение года      |
| 4          | Организация минуты отдыха на учебных занятиях  | На каждом занятии   |
| 5          | Культурно-массовые мероприятия   | В течение года      |
| 6          | Участие в соревнованиях  | В течение года      |
| 7          | Представление достижений, результатов, способностей учащихся родителям, педагогам, сверстникам.    | В течение года      |
| 88         | Беседы о правилах личной гигиены   | В течении года      |

## Список литературы

1. Любомирский Л.И. Физическая культура: уч. пособие. М.: Изд-во «Просвещение», 2022.
2. Лях Г.Б. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: уч. пособие для учителя. М.: Изд-во «Просвещение», 2021.
3. Палтикевич Г.И. Физическая культура: баскетбол: учебное пособие. М.: Издательский центр «Академия», 2022.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры: уч. пособие. М.: Изд-во ФиС, 2023.
5. Железняк Ю.Д. Общая педагогика физической культуры и спорта: уч. пособие. М.: Издательский дом «Форум», 2023.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568798

Владелец Вештемова Елена Николаевна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025