Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
Протокол № 8
от «01» 06 2026 г.

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
Протокол № 6
от «02» 06 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор ГБУ ДО «РДЮЦФВСиТ»
_____ И.С. Муртазалиев
Приказ № 47 от «05» 06 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ»
Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: начальный, базовый

Возрастная категория участников: 10-14лет
Срок реализации программы: 14 дней (42часов)

Составитель:
Вакуев Магомед-Салах Алиевич
педагог дополнительного образования

г. Грозный – 2026 г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБУ ДО «Республиканский детско-юношеский центр физического воспитания, спорта и туризма».

Экспертное заключение (рецензия) № 8 от «26» 05 2026 г.

Эксперт _____ Янгулбаева М.М., заместитель директора по УМР

Содержание программы

№	Наименование	Стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4-5
1.2	Направленность программы	5
1.3	Актуальность программы	5
1.4	Отличительные особенности программы	5
1.5	Цель и задачи программы	6
1.6	Категория обучающихся	7
1.7	Сроки реализации и объем программы	7
1.8	Формы организации образовательной деятельности. Режим занятий	7
1.9	Планируемые результаты и способы их проверки	9
Раздел 2. Содержание программы		
2.1	Учебный (тематический) план	11
2.2	Содержание учебного плана	12
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1	Контрольные испытания	13
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
4.1	Материально-технические условия реализации программы	17
4.2	Кадровое обеспечение программы	17
4.3	Учебно-методическое обеспечение	18
Список литературы		19
Приложение: календарно-учебный график, таблица оценки результатов обучающихся по баскетболу, календарно-тематический план досуговой деятельности		21

Пояснительная записка.

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

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

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

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

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативные документы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

− Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273−ФЗ от 29.12.2012 г.;

− Приказ Министерства образования и науки Чеченской Республики от 30 апреля 2026 г. № 603-п «О реализации дополнительных общеразвивающих программ в летний каникулярный период».

− Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678−р);

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648−20 «Санитарно−эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

1.2. Направленность программы.

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

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

1.4. Отличительные особенности программы.

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

1.5. Цель и задачи программы.

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

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

Основными педагогическими задачами программы являются:

1. Обучающие задачи:

– обучение техники приемов и передач мяча в парах.

– обучение основными приемами техники.

– обучение ведению мяча.

2. Развивающие задачи:

– формирование навыков сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях

– развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

– Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательные задачи:

– Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;

– Воспитание моральных и волевых качеств;

– Развитие чувства коллективизма.

1.6. Категория обучающихся

Возрастная категория обучающихся образовательных организаций в возрасте 10 – 14 лет.

1.7. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 14 дней.

Объем программы – 42 часа.

1.8. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Основными формами обучения являются:

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

Форма организации детей на занятии:

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

Форма проведения занятий:

– практическое, комбинированное, соревновательное.

– аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

– физические упражнения общей и специальной физической подготовки;

– подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;

– игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры.

Применяемые методы:

– словесные методы: объяснение, рассказ, беседа, и т.д.

– наглядные методы: показ упражнений, просмотр игр на дисках, слайдах и т.д.

– практические методы: метод упражнений и его варианты, метод многократного повторения упражнения, переменный, интегральный, игровой и соревновательный методы, круговой тренировки, дифференцированный.

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

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

Для реализации программы используются технологии:

– игровая

– группового взаимодействия
– личностно-ориентированная
– проблемного обучения

1.9. Планируемые результаты и способы их проверки.

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

Предметные результаты освоения физической культуры:

– формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

– знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;

– способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

– умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

– способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;

– способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

Метапредметные результаты освоения физической культуры:

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

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

Личностные результаты освоения предмета физической культуры:

– воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

– в формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности

обучающихся к саморазвитию и самообразованию с учетом устойчивых познавательных интересов;

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

– формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со

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

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

– мгновенно оценивать обстановку;

– действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации;

– проявления высокой самостоятельности;

– умение управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями;

– умение работать в группе и подчинять свои интересы коллективу, что способствует социализации уч-ся.

К концу обучения обучающиеся должны

***знать*:**

– теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

– ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

уметь:

– улучшить общую физическую подготовку;

– ознакомиться с упражнениями СФП;

– ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;

– обучиться игровой ориентации в баскетболе;

– улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

– выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

– будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

– научатся ловить мяч двумя руками на месте;

– научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

– научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком;

– научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с места, под углом к щиту;

– научатся освобождаться для получения мяча;

– будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

– будут уметь останавливаться двумя шагами;

– будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

– научатся передавать мяч двумя руками в движении;

– будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

– в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние);

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту;

– будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

– будут уметь выполнять штрафной бросок двумя руками от груди.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

№ блока	Наименование раздела	Количество часов			
		всего	теор.	практ	контроль
1	Теоретическая подготовка	3	3	-	
2	Общая физическая подготовка	9	1	8	
3	Техническая подготовка	15	1	14	-
4	Тактическая подготовка	15	1	14	-
	Итого	**42**	**6**	**36**	**-**

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теор.	практ	
1.Теоретическая подготовка - 3					**Тестирование**
1.1	Техника безопасности	1	1	-	
1.2	Правила игры. Судейство.	2	2	-	
2. Общая физическая подготовка - 9					**Тестирование**
2.1	Развитие скоростно-силовых качеств	3	3	-	
2.2	Развитие общей выносливости	3	3	-	
2.3	Силовая подготовка	3	3	-	
3. Техническая подготовка - 15					**Тестирование**
3.1	Ведение мяча справа и слева	3	1	2	
3.2	Ловля мяча после отскока	3	-	3	
3.3	Передача мяча в движении	3	-	3	
3.3	Броски мяча в кольцо с разных точек. Учебная игра	6	-	6	
4. Тактическая подготовка - 15					**Тестиро**

4.1	Совершенствование техники нападения	3	1	2	**вание**
4.2	Совершенствование техники защиты	3		3	
4.3	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот	3		3	
4.4	Учебные игры	3		3	
	Итого:	**42**	**6**	**36**	

2.2. Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка. Общие основы баскетбола – 3часа

– История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

– Влияние физических упражнений на организм человека.

– Необходимость разминки в занятиях спортом.

– Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

– Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

– Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

– Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

– Методика тренировки баскетболистов.

– Техническая подготовка баскетболистов.

– Психологическая подготовка баскетболиста.

Контроль: Техника безопасности на занятиях.

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

Оборудование: тексты инструкций, таблицы, образовательная программа.

2. Общая физическая подготовка - 9 часов

– Строевые упражнения

– Упражнения для рук плечевого пояса

– Упражнения для ног

– Упражнения для шеи и туловища

– Упражнения для всех групп мышц

– Упражнения для развития быстроты

– Упражнения для развития ловкости

– Упражнения для развития гибкости

– Упражнения для развития прыгучести.

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

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

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

3.Техническая подготовка – 15 часов

– Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

– Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

– Повороты вперед и назад.

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

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

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

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

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

– Обучение технике двух шагов с места, в движении.

– Броски двумя руками от груди с двух шагов.

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

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

4.Тактическая подготовка, 15 часов

Нападение

– Выход для получения мяча на свободное место.

– Обманный выход для отвлечения защитника.

– Розыгрыш мяча короткими передачами.

– Атака кольца.

– «Передай мяч и выходи».

– Наведение своего защитника на партнера.

– Техника атаки одного нападающего против одного защитника;

– Техника атаки двух нападающих против одного защитника;

– Техника передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; нападение через центрового игрока;

– Выбивания мяча при ведении, выполнять изучаемый прием в парах.

Защита

– Индивидуальная техника защиты:

– Вырывание и выбивание;

– Перехват мяча.

– Противодействие получению мяча.

– Противодействие выходу на свободное место.

– Противодействие розыгрышу мяча.

– Противодействие атаке кольца.

– Подстраховка.

– Система личной защиты.

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

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца

Заключительное занятие

– Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам баскетбола.

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

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

Оборудование: баскетбольные мячи, баскетбольные кольца.

Ожидаемые результаты

К концу обучения обучающиеся

***Должны знать*:**

– теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

– ознакомиться с правилами техники безопасности и пожарной безопасности.

Должны уметь:

– улучшить общую физическую подготовку;

– ознакомиться упражнения СФП;

– ознакомиться с азами технико-тактической подготовки;

– улучшить общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

– выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

– будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

– научатся ловить мяч двумя руками на месте;

– научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

– научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

– научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

– научатся освобождаться для получения мяча;

– будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

– научатся передавать мяч двумя руками в движении;

– научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

– научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние);

– научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту;

– будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

– будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

3.1. Контрольные испытания

1. Общая физическая подготовленность.

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

Методика выполнение упражнений по ОФП.

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

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

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

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

2. Специальная физическая подготовленность.

1. Прыжок вверх с места
2. Бег 20м
3. Передвижения 5 х 6м

Методика выполнение упражнений по СФП.

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

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой

вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намеленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находится в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

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

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

3. Передвижения 5х6м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линии. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5м) и спиной вперед (5м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

1. Техническая подготовленность.

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

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

Испытуемый обязан выполнить серии бросков с выполнением двойного шага.

3. Штрафные броски.

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

Контрольные нормативы по ОФП

1	2	3	4
возраст (лет)	Уровень подготовленности		
	Мальчики		
	высокий	средний	низкий
Прыжок в длину с места (см)			
8	142	122	108

9	142	122	108
10	144	135-143	134-128
11	144	135-143	134-128
12	155	154-144	143-135
Бросок набивного мяча 1кг. из положения сидя на полу (см)			
8	200	180	160
9	200	180	160
10	300	290-200	190
11	300	290-200	190
12	320	310-250	240
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз) за 30сек.			
8	15	12	10
9	15	12	10
10	16	14-15	12-13
11	16	14-15	12-13
12	18	17-16	15-14
Бег 1000м. (мин, сек)			
8	6.30	6.50	7.00
9	6.30	6.50	7.00
10	6,00	6,01-6,25	6,30
11	6,00	6,01-6,25	6,30
12	5,35	5,36-6,00	6,01-6,34

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

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

10	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
11	5,6	5,7-6,1	6,2-6,7
12	5,4	5,5-5,8	5,9-6,3

Таблица оценки результатов в приложении №2

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

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

Дидактическим материалом обеспечения качества образовательного процесса является:

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

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

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

физическая подготовка	- занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	теме; - слайды; - карточки с заданием.	- гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	нормативы по СФП
4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - медицинболы; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в су действе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- баскетбольные мячи; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в су действе.

Рекомендуемая литература:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт. 2007. – 100 с.

2. Баскетбол. Правила игры. Регион. – Санкт-Петербург. – 2007 г.

7. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.

8. Методическое пособие. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», – 2008 г.

9. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапийко Л.Г. Развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. – Минск, – 2008 г.

10. Настольная книга учителя физической культуры. Пособие для учителя. Под редакцией профессора Кофмана Л.Б. – М.: Академия, – 2000.

11. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.

12. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кир Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие./ Спб. ГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2008г. – 62 с.

13. Сортел, Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: – Астрель, – 2005 г.

14. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», – 2003. – 256 с.

15. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол. – М.: Физическая культура и спорт, 2003. – 144с.

Литература для обучающихся

1. Билл Гатмен, Том Финнеган. Всё о тренировке юного баскетболиста. – М.: АСТ Астрель, – 2007.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. – М.: Агенство «ФАИ», 1999г.-224с.: ил. – (серия «спорт»).

3. Сортел Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: АСТ Астрель, – 2005.

4. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПБ., Олимп, – Спб, – 2007г. – 134с.

Приложение № 1

Календарный график учебных занятий

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Основное содержание занятия (тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка – 3 ч.								
1	08.06		9:20-11:45	Теория	3	**Основы баскетбола**: – Баскетбол как спортивная игра, краткая историческая справка становления и развития; – Положительное влияние занятий баскетболом на укрепление здоровья и развитие физических качеств; – Характеристика основных приёмов игры в баскетбол; – Правила подбора одежды для занятий баскетболом; – Основные правила игры в баскетбол; – Техника безопасности на уроках по спортивным играм.		Собеседование, опрос
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 9ч.								
2	09.06		9:20-11:45	Практ.	3	Развитие скоростно-силовых качеств		Текущий
3	10.06		9:20-11:45	Практ.	3	Развитие общей выносливости		Текущий
4	11.06		9:20-11:45	Практ.	3	Силовая подготовка		Текущий
Раздел 3. Техническая подготовка – 15ч.								

5	15.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Освоение техники передвижения, остановок, поворотов и стоек:** – Стойка игрока; – Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; – Остановка двумя шагами и прыжком; – Повороты без меча и с мячом; – Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стоике, остановка, повороты, ускорения). **Освоение техники ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке:**		Текущий
	16.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Освоение техники бросков мяча в корзину:** – двумя руками от груди; – броски мяча одной рукой от плеча с места; – исполнение двух шагов для броска; – броски одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника.		Текущий
6	17.06		9:20-11:45	Практ. .	3	**Освоение техники ловли и передачи мяча:** – Ловля мяча на месте; – Ловля мяча в движении; – Ловля мяча после отскока от пола; – Передача мяча двумя руками с отскоком от пола; – Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника и с пассивным сопротивлением в парах.		Текущий
7	18.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Совершенствование техники перемещений, владения мячом:** Комбинации из освоенных элементов: владение мячом, ловля, передача, ведение, бросок: – ловля мяча двумя руками на месте ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; – ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; – ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с		оценка уровня физподгот.

						расстояния 3,60 м.		
8	19.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Освоение техники нападения и защиты в баскетболе:** – Выход для получения мяча на свободное место; – Обманный выход для отвлечения защитника; – Розыгрыш мяча короткими передачами; – Атака кольца; – «Передай мяч и выходи»; – Индивидуальная техника защиты; – Вырывание и выбивание; – Перехват мяча; – Противодействие получению мяча; – Противодействие выходу на свободное место.– Учебная игра.		оценка физподгот техники двигат. деят.
Раздел 4. Тактическая подготовка – 15ч.								
9	21.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Совершенствование техники ловли и передачи мяча:** – Техника передач двумя руками в движении; – Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, передача мяча в движении, нападение двумя центрами и их взаимодействие; – Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»; – Учебная игра.		оценка физподгот техники двигат. деят
10	22.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Совершенствование техники бросков мяча в корзину:** – Штрафные броски; – Броски в движении с двух сторон; – Техника броска после ведения мяча исполнение двух шагов для броска; – Передачи в движении – упражнения; борьба за мяч, отскочившего от щита. – Добивание мяча в корзину; переключения - подводящие упражнения; броски в движении. – Учебная игра.		оценка физподгот техники двигат. деят

11	23.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Совершенствование техники нападения защиты в баскетболе:** – Техника атаки одного нападающего против одного защитника; – Техника атаки двух нападающих против одного защитника; – Техника передач мяча – в парах меняя расстояние между собой; нападение через центрового игрока; - Учебная игра.		оценка физподгот техники двигат. деят
12	24.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Совершенствование техники нападения защиты в баскетболе:** – Выбивания мяча при ведении, выполнять изучаемый прием в парах; – Противодействие розыгрышу мяча; – Противодействие атаке кольца; – Подстраховка; – Система личной защиты; – Учебная игра.		Текущий
13	25.06		9:20-11:45	Практ.	3	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Совершенствование перехода от нападения к защите и наоборот		**Текущий**
14	26.06		9:20-11:45	Практ.	3	**Итоговое занятие:** – Игра по упрощённым правилам баскетбол. – Игры и игровые задания, 3:3, 4:4, 5:5. – Распределения группы по командам, соревнования между командами.		**Текущий**

Приложение

Календарно-тематический план досуговой деятельности

День смены	Дата (1 смена)	Название мероприятия	Форма проведения	Ответственный
1	8 июня	«Баскетбол объединяет»	Торжественное открытие, командные упражнения на доверие и взаимодействие	Вакуев М-С.А., педагог ДО
2	**9 июня**	«Великие баскетболисты миры»	Просмотр презентации и обсуждение известных игроков	Вакуев М-С.А., педагог ДО
3	**10 июня**	«Моя спортивная мечта»	Конкурс рисунков о спортивных целях	Вакуев М-С.А., педагог ДО
4	**11 июня**	«Россия – страна возможностей»	Викторина о выдающихся достижениях страны в науке, спорте и культуре	Вакуев М-С.А., педагог ДО
5	**15 июня**	«Баскетбольная эстафета»	Командные соревнования с элементами ведения и передачи мяча	Вакуев М-С.А., педагог ДО
6	**16 июня**	«Азбука лидера»	Беседа-игра. Игровые упражнения на развитие лидерских качеств	Вакуев М-С.А., педагог ДО
7	**17 июня**	«Формула здоровья»	Беседа-обсуждение правил здорового образа жизни с интерактивными заданиями	Вакуев М-С.А., педагог ДО
8	**18 июня**	«Командный талисман»	Изготовление символа команды и его презентация	Вакуев М-С.А., педагог ДО
9	**19 июня**	«Охота за спортивными секретами»	Квест с поиском станций и выполнением заданий	Вакуев М-С.А., педагог ДО
10	**22 июня**	«Дорога памяти»	Патриотическая беседа о событиях Великой Отечественной войны	Вакуев М-С.А., педагог ДО
11	**23 июня**	«Что? Где? Когда?»	Интеллектуальная игра по спортивной тематике	Вакуев М-С.А., педагог ДО
12	**24 июня**	Баскетбольный квиз	Командная викторина о баскетболе	Вакуев М-С.А., педагог ДО
13	25 июня	«Игры нашего двора»	Подвижные игры	Вакуев М-С.А., педагог ДО
14	26 июня	«День воспоминаний»	Торжественное закрытие, награждение и памятное фото	Вакуев М-С.А., педагог ДО