

Отдел образования администрации Сосновского муниципального округа  
Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа № 1

Рекомендована к утверждению  
педагогическим советом МБОУ  
Сосновской СОШ № 1  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ Сосновской  
СОШ №1  
О.П. Утробкина  
Приказ № 423/от «02» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Импульс»  
(уровень освоения – углублённый)**

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 3 года

**Автор - составитель:**  
Назаров Сергей Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

р.п. Сосновка, 2024 г.

Отдел образования администрации Сосновского муниципального округа  
Тамбовской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Сосновская средняя общеобразовательная школа № 1

Рекомендована к утверждению  
педагогическим советом МБОУ  
Сосновской СОШ № 1  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ Сосновской  
СОШ №1  
\_\_\_\_\_ \О.П. Утробкина\  
Приказ № 423 от «02» сентября 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Импульс»  
(уровень освоения –углублённый)**

Возраст учащихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 3 года

**Автор - составитель:**  
Назаров Сергей Геннадьевич,  
педагог дополнительного образования

р.п. Сосновка, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Сосновская средняя общеобразовательная школа № 1
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
<b>3. Сведения об авторе:</b>	
<b>3.1. Ф.И.О., должность</b>	Казьмин Михаил Николаевич, педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
<b>4.1. Нормативная база:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</li> <li>• Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства от 31.03.2022 г. № 678-р);</li> <li>• Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629);</li> <li>• Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.);</li> <li>• Постановление 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";</li> <li>• Устав МБОУ Сосновской СОШ №1.</li> </ul>
<b>4.2. Область применения</b>	Дополнительное образование
<b>4.3. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>4.4. Вид программы</b>	Общеразвивающая
<b>4.5. Возраст обучающихся по программе</b>	14-17 лет
<b>4.6. Продолжительность обучения</b>	3 года

## **Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая «Импульс» программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа физкультурно-спортивной направленности обеспечивает развитие не только физических способностей, но и таких качеств детей, как благородство, рассудительность, честность, доброта, вежливость; а также воспитание чувства патриотизма, уважения друг к другу и к старшим.

Как известно, спорт с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, а спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни морально-волевых качеств. Физическая культура и спорт – обширное педагогическое пространство. В настоящее время возрастает значение занятий спортом как важнейшей части программы оздоровления населения, укрепления здоровья, создания с самого раннего возраста надежной основы будущего долголетия.

Уровень освоения программы: углублённый.

#### **Новизна программы**

Новизна заключается, во-первых, в дифференцированном подходе в первый год, который можно определить как выравнивающий; во-вторых, в процессе обучения существенно расширен теоретический раздел программы, где помимо истории развития баскетбола будут более глубоко рассмотрены правила игры и обучающиеся пройдут раздел «Судейство в баскетболе»; в-третьих, в процессе реализации программы обучающиеся познакомятся с различными видами игры (мини-баскетбол, стритбол, игра на одно кольцо) и практически попробуют эти новые для себя виды баскетбола.

#### **Актуальность и практическая значимость**

Актуальность данной программы в том, что дополнительные занятия по баскетболу повлияют не только на повышение уровня двигательной активности обучающихся, но и повлияют на улучшение их здоровья и целом занятия отразятся на улучшение их психо-эмоционального статуса.

При этом наиболее эффективными средствами дополнительного образования обучающихся являются, спортивные и подвижные игры.

В данном контексте мы предлагаем более активно присмотреться к реализации такого вида спорта, как баскетбол.

Баскетбол – это активный и впечатляющий вид спорта, одна из разновидностей игры с мячом. Кроме того, баскетбол является олимпийским видом спорта, он популярен в нашей стране и, что не маловажно является малобюджетным видом спорта.

Программа обеспечивает создание необходимых условий для личностного развития учащихся, их профессионального самоопределения. А также, что не маловажно, программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии, в занятиях физической культурой и спортом.

## **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность заключается в том, что у учащихся при ее освоении повышается мотивация к занятиям физической культурой и спортом, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Игра в баскетбол дает возможность научиться работать в команде, максимально сближая членов команды усиливая и воспитывая дружеские отношения между игроками, способствует профилактике асоциального поведения, создает условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепления психического и физического здоровья детей.

При отборе содержания и структурирования программы использованы общедидактические принципы: доступности; преемственности; перспективности; развивающей направленности; учета индивидуальных особенностей учащихся; органического сочетания обучения и воспитания; практической направленности; посильности.

**Отличительные особенности программы от ранее существующих:** в том, что в основе ее реализации лежит дифференцированный подход в обучении, первый год обучения приближен к ознакомительному уровню освоения (для учащихся имеющих низкий уровень физической подготовки), второй и третий год обучения – базовый уровень (для учащихся с повышенным уровнем физической подготовленности). Так же отличительной особенностью данной программы является привлечение учащихся к самостоятельной работе:

- самостоятельное изучение информации, опубликованной в сети интернет по баскетболу;
- разбор и анализ игр ведущих баскетбольных команд России и мира;
- ведение дневника самоконтроля;
- режим дня, гигиена и закаливание.

### **Адресат программы**

В реализации данной программы участвуют юноши и девушки в возрасте от 14 до 17 лет.

### **Условия набора учащихся**

Набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

Для обучения принимаются все желающие учащиеся (не имеющие медицинских противопоказаний); существует отбор на основании наличия способностей, базовых знаний и желание учащихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол.

### **Количество учащихся**

Численный состав учащихся в объединении составляет 10-15 человек в каждой группе.

### **Объем и срок освоения программы**

Программа «Импульс» рассчитана на 3 года обучения. Общее количество учебных

часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 216 часов по 72 часа ежегодно.

### **Формы и режим занятий**

Основной формой учебной работы является групповое занятие. Занятия проводятся два раза в неделю, по одному учебному часу с перерывом между занятиями 10 минут. Длительность занятия – 45 минут. Наполняемость групп: 10-15 человек. Состав групп постоянный.

### **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в баскетбол, подготовка юных спортсменов к реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

#### **образовательные:**

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение основам техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

#### **развивающие:**

- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

#### **воспитательные:**

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств;
- приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

#### **1 год обучения**

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации /контроля
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Текущий
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1		
1.2	Строение человека и	1	1		

	влияние на организм физических нагрузок				
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Контрольные тесты
2.1	Бег 500, 1000, метров.	5		5	
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	5		5	
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	5		5	
3.	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	Текущий
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	6		6	
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	6	1	5	
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	9	1	8	
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	7	1	6	
4.	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Текущий
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	4	1	3	
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3	
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	2		2	
5.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Текущий
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	3		3	
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	3		3	
6.	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	3	3		
7.	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Итоговый
7.1	Товарищеские игры.	3		3	
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3	
	<b>Итоговое занятие.</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		

	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

## Содержание учебного плана

### 1 год обучения

#### Раздел 1. «Основы знаний о физической культуре и спорте».

1.1 Краткий обзор развития баскетбола.

*Теория:* краткий обзор развития баскетбола.

1.2 Строение человека и влияние на организм физических нагрузок.

*Теория:* строение человека и влияние на организм физических нагрузок.

Встреча и беседа с врачом.

1.3 Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

*Теория:* гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

Встреча и беседа с врачом.

#### Раздел 2. «Общая физическая подготовка».

2.1 Бег 500, 1000, метров.

*Практика:* бег 500, 1000, метров. Контрольный срез.

2.2 Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.

*Практика:* подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре. Контрольный срез.

2.3 Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.

*Практика:* прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки. Контрольный срез.

#### Раздел 3. «Основы техники игры в баскетбол».

3.1 Ведение мяча, остановки, развороты.

*Практика:* ведение мяча, остановки, развороты. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

3.2 Передача мяча на месте и в движении.

*Практика:* передача мяча на месте и в движении. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

3.3 Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.

*Практика:* броски в кольцо с места, в движении, после остановки. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

3.4 Ловля мяча, переводы, финты.

*Практика:* ловля мяча, переводы, финты.

#### Раздел 4. «Тактика игры в баскетбол».

4.1 Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.

*Теория:* тактика игры в баскетбол.

*Практика:* умение удержать соперника и открыться для своего игрока. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

4.2 Тактические действия при игре в защите и нападении.

*Теория:* тактические действия при игре в защите и нападении.

*Практика:* тактические действия при игре в защите и нападении. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

4.3 Тактические действия в игре с сильным соперником.

*Практика:* тестирование на физическую подготовленность игрока.

#### Раздел 5. «Специальная физическая подготовка».

5.1 Упражнения для развития силы ног и рук.

*Практика:* упражнения для развития силы ног и рук. Контрольный срез.

5.2 Упражнения для развития скоростных качеств.

**Практика:** упражнения для развития скоростных качеств. Контрольный срез.

## Раздел 6. «Правила игры и судейства».

6.1 Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

**Практика:** правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Тест.

## Раздел 7. «Контрольные игры и соревнования».

7.1 Товарищеские игры.

**Практика:** участие в соревнованиях.

7.2 Участие в соревнованиях.

**Практика:** участие в соревнованиях.

### Итоговое занятие.

**Теория:** разбор проведённых игр. Мониторинг.

### Учебный план 2-ой год обучения

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации контроля
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Текущий
1.1	Краткий обзор развития баскетбола в гимназии.	1	1		
1.2	Контроль физических нагрузок.	1	1		
1.3	Соблюдение техники безопасности на занятиях.	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Контрольные тесты
2.1	Бег 500, 1000, 1500 метров.	5		5	
2.2	Броски набивного мяча сидя, стоя.	5		5	
2.3	Прыжки на тумбу и соскоки с неё.	5		5	
3.	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	Текущий
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	6		6	
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	6	1	5	
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	9	1	8	
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	7	1	6	

4.	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Текущий
4.1	Умение удерживать соперника и открыться для своего игрока.	4	1	3	
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3	
4.3	Тактические действия в игре с «сильным» соперником.	2		2	
5.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Текущий
5.1	Упражнения для развития прыжковой выносливости.	3		3	
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	3		3	
6.	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Текущий
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	3	3		
7.	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Итоговый
7.1	Товарищеские игры.	3		3	
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3	
	<b>Итоговое занятие.</b>	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

## Содержание учебного плана 2 год обучения

### Раздел 1. «Основы знаний о физической культуре и спорте».

1.1 Краткий обзор развития баскетбола в России.

*Теория:* краткий обзор развития баскетбола в России.

1.2 Контроль физических нагрузок.

*Теория:* контроль физических нагрузок. Встреча с врачом.

1.3 Соблюдение техники безопасности на занятиях.

*Теория:* инструктаж по технике безопасности.

### Раздел 2. «Общая физическая подготовка».

2.1 Бег 500, 1000, 1500 метров.

*Практика:* бег 500, 1000, метров. Контрольный срез.

2.2 Броски набивного мяча сидя, стоя.

*Практика:* броски набивного мяча сидя, стоя. Контрольный срез.

2.3 Прыжки на тумбу и соскоки с неё.

*Практика:* прыжки на тумбу и соскоки с неё. Контрольный срез.

### Раздел 3. «Основы техники игры в баскетбол».

3.1 Ведение мяча, остановки, развороты.

*Практика:* ведение мяча, остановки, развороты. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

3.2 Передача мяча на месте и в движении.

*Теория:* передача мяча на месте и в движении.

*Практика:* передача мяча на месте и в движении. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

3.3 Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.

*Теория:* броски в кольцо с места, в движении, после остановки.

*Практика:* броски в кольцо с места, в движении, после остановки. Мониторинг технико-тактических показателей игрока.

3.4 Ловля мяча, переводы, финты.

*Теория:* ловля мяча, переводы, финты.

*Практика:* ловля мяча, переводы, финты. Мониторинг технико-тактических показателей игрока.

#### **Раздел 4. «Тактика игры в баскетбол».**

4.1 Умение удержать соперника и открыться для своего игрока.

*Теория:* умение удержать соперника и открыться для своего игрока.

*Практика:* умение удержать соперника и открыться для своего игрока. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

4.2 Тактические действия при игре в защите и нападении.

*Теория:* тактические действия при игре в защите и нападении.

*Практика:* тактические действия при игре в защите и нападении. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

4.3 Тактические действия в игре с «сильным» соперником.

*Практика:* тактические действия в игре с «сильным» соперником.

Тестирование на физическую подготовленность игрока.

#### **Раздел 5. «Специальная физическая подготовка».**

5.1 Упражнения для развития прыжковой выносливости.

*Практика:* упражнения для развития прыжковой выносливости. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

5.2 Упражнения для развития скоростных качеств.

*Практика:* упражнения для развития скоростных качеств. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

#### **Раздел 6. «Правила игры и судейства».**

6.1 Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

*Теория:* правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Сдача норматива по судейству. Тест.

#### **Раздел 7. «Контрольные игры и соревнования».**

7.1 Товарищеские игры.

*Практика:* Товарищеские игры. Участие в соревнованиях.

7.2 Участие в соревнованиях.

*Практика:* участие в соревнованиях. Мониторинг психологического состояния игрока.

#### **Итоговое занятие.**

*Теория:* разбор проведённых игр. Мониторинг.

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Текущий
1.1	Основы здорового образа жизни.	1	1		
1.2	Дозирование физических нагрузок.	1	1		
1.3	Способы восстановления после физической нагрузки.	1	1		
2.	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>15</b>		<b>15</b>	Контрольные тесты
2.1	Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.	5		5	
2.2	Челночный бег.	5		5	
2.3	Упражнения на тренажёрах.	5		5	
3.	<b>Основы техники игры в баскетбол.</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>25</b>	Текущий
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	6		6	
3.2	Передача мяча одной и двумя рукам, с переводом за спиной на месте и в движении.	6	1	5	
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, из под защитника.	9	1	8	
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	7	1	6	
4.	<b>Тактика игры в баскетбол.</b>	<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Текущий
4.1	Тактика прессинга на стороне противника.	4	1	3	
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3	
4.3	Тактические действия в игре с сильным соперником.	2		2	
5.	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	Текущий
5.1	Ускорение с изменением скорости и направления движения.	3		3	
5.2	Ловля высоко летящего мяча.	3		3	
6.	<b>Правила игры и судейства.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		Текущий

6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	3	3		
7.	<b>Контрольные игры и соревнования.</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	Итоговый
7.1	Товарищеские игры.	3		3	
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3	
	<b>Итоговое занятие.</b>	1	1		
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

### Содержание учебного плана 3 год обучения

#### Раздел 1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

1.1 Основы здорового образа жизни.

*Теория:* основы здорового образа жизни. Встреча с врачом.

1.2 Дозирование физических нагрузок.

*Теория:* дозирование физических нагрузок. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

1.3 Способы восстановления после физической нагрузки.

*Теория:* способы восстановления после физической нагрузки. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

#### Раздел 2. «Общая физическая подготовка».

2.1 Бег 500, 1000, 1500, 2000 метров.

*Практика:* бег 500, 1000, 1500, 2000 метров. Контрольный срез.

2.2 Челночный бег.

*Практика:* челночный бег. Контрольный срез.

2.3 Упражнения на тренажёрах.

*Практика:* упражнения на тренажёрах. Контрольный срез.

#### Раздел 3. «Основы техники игры в баскетбол».

3.1 Ведение мяча, остановки, развороты.

*Практика:* ведение мяча, остановки, развороты. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

3.2 Передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении.

*Теория:* передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении.

*Практика:* передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

3.3 Броски в кольцо с места, в движении, из-под защитника.

*Теория:* броски в кольцо с места, в движении, из-под защитника.

*Практика:* броски в кольцо с места, в движении, из-под защитника. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

3.4 Ловля мяча, переводы, финты.

*Теория:* ловля мяча, переводы, финты.

*Практика:* ловля мяча, переводы, финты. Мониторинг технико- тактических показателей игрока.

#### Раздел 4. «Тактика игры в баскетбол».

4.1 Тактика прессинга на стороне противника.

*Теория:* тактика прессинга на стороне противника.

*Практика:* тактика прессинга на стороне противника. Игра.

4.2 Тактические действия при игре в защите и нападении.

*Теория:* тактические действия при игре в защите и нападении.

*Практика:* тактические действия при игре в защите и нападении. Игра.

4.3 Тактические действия в игре с сильным соперником.

*Практика:* тактические действия в игре с сильным соперником. Игра.

## **Раздел 5. «Специальная физическая подготовка».**

5.1 Ускорение с изменением скорости и направления движения.

*Практика:* Ускорение с изменением скорости и направления движения. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

5.2 Ловля высоко летящего мяча.

*Практика:* ловля высоко летящего мяча. Тестирование на физическую подготовленность игрока.

## **Раздел 6. «Правила игры и судейства».**

6.1 Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.

*Теория:* правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Сдача норматива по судейству.

## **Раздел 7. «Контрольные игры и соревнования».**

7.1 Товарищеские игры.

*Практика:* Товарищеские игры. Участие в соревнованиях.

7.2 Участие в соревнованиях.

*Практика:* участие в соревнованиях. Мониторинг психологического состояния игрока.

## **Итоговое занятие.**

*Теория:* разбор проведённых игр. Мониторинг.

### **1.4. Планируемые результаты 1 год обучения**

К концу первого года обучения обучающийся:

**должен знать:**

- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- основные правила игры в баскетбол. Основные линии на площадке. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей;

**должен уметь:**

- прием и передача мяча на месте и в движении;
- ведение мяча на месте и в движении одной и двумя поочередно;
- броски одной и двумя руками с близкой и средней дистанции. Броски мяча после двух шагов с близкого расстояния. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание мяча;
- применять в игре командные действия в защите и нападении;

**иметь опыт:**

- применять приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- броски по кольцу с расстояния 1 м;
- броски с близких и средних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.;
- штрафной бросок.

**2 год обучения.**

К концу второго года обучения обучающийся:

**должен знать:**

- работу сердечно-сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;

**должен уметь:**

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;
- штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

**иметь опыт:**

- применять приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.;
- штрафной бросок;
- 3-х очковый бросок.

**3 год обучения.**

К концу третьего года обучения обучающийся:

**должен знать:**

- основы здорового образа жизни;

- дозирование физических нагрузок;
- способы восстановления после физической нагрузки;

**должен уметь:**

- передача мяча одной и двумя руками, с переводом за спиной на месте и в движении;
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы;
- штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
- вырывание и выбивание, перехват, накрывание;
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а также применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол;

**иметь опыт:**

- применять приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.;
- штрафной бросок;
- 3-х очковый бросок;

## **Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 36.

*Дата начала и окончания учебных периодов*

Начало занятий обучения с 10 сентября, окончание занятий 31 мая.

Продолжительность каникул с 1 июня по 31 августа.

### **2.2. Условия реализации программы Санитарно-гигиенические требования**

Занятия должны проводиться в спортивном зале или на спортивной площадке, соответствующем требованиям техники безопасности, противопожарной безопасности, санитарным нормам. Зал должен хорошо освещаться и периодически проветриваться. Необходимо наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

#### **Кадровое обеспечение**

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование и дополнительную профессиональную подготовку по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

### **2.3. Форма аттестации**

#### ***Формы контроля и подведения итогов реализации программы.***

Оценка качества реализации программы включает в себя вводный, текущий и итоговый контроль учащихся.

***Вводный контроль (начальная диагностика)*** осуществляется в начале обучения в виде контрольных нормативов.

***Текущий контроль*** осуществляется в течении всего обучения по программе в ходе зачетных занятий.

***Итоговый контроль (итоговая диагностика)***: Определение результатов работы и

степени усвоения знаний, умений и навыков, сформированности личностных качеств. Итоговый контроль проводится по результатам всего обучения в виде, тестов, зачетных занятий, соревновательной деятельности.

**2.4. Оценочные материалы**  
**Контрольные нормативы**  
**общей физической подготовки**  
**для детей 14-17 лет**

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
11	Челночный бег 4x9 м, сек	9,2	9,6	10,1	9,8	10,2	11,0	
11	Бег 30 м, секунд	4,4	4,7	5,1	5,0	5,3	5,7	
11	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,30	3,50	4,20	2,1	2,2	2,5	
11	Бег 100 м, секунд	13,8	14,2	15,0	16,2	17,0	18,0	
11	Бег 2000 м, мин				10,00	11,10	12,20	
11	Бег 3000 м, мин	12,20	13,00	14,00				
11	Прыжки в длину с места	230	220	200	185	170	155	
11	Подтягивание на высокой перекладине	14	11	8				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10	
11	Наклоны вперед из положения сидя	15	13	8	24	20	13	
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	55	49	45	42	36	30	

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
10	Челночный бег 4x9 м, сек	9,3	9,7	10,2	9,7	10,1	10,8	
10	Бег 30 м, секунд	4,7	5,2	5,7	5,4	5,8	6,2	
10	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,35	4,00	4,30	2,1	2,25	2,6	

10	Бег 100 м, секунд	14,4	14,8	15,5	16,5	17,2	18,2
10	Бег 2000 м, мин				10,20	11,15	12,10
10	Бег 3000 м, мин	12,40	13,30	14,30			
10	Прыжки в длину с места	220	210	190	185	170	160
10	Подтягивание на высокой перекладине	12	10	7			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
10	Наклоны вперед из положения сидя	14	12	7	22	18	13
10	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	52	47	42	40	35	30
10	Прыжок на скакалке, 30 сек, раз	65	60	50	75	70	60
класс	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>ПОКАЗАТЕЛИ</b>					
	Учащиеся	<b>Мальчики</b>			<b>Девочки</b>		
	Оценка	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>	<b>“5”</b>	<b>“4”</b>	<b>“3”</b>
9	Челночный бег 4x9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2	
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0	
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15	
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8	
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20	
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156	
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5				
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9	
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10	
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25	
8	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	56	54	52	62	60	58	

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ						
		Учащиеся	Мальчики			Девочки		
			“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
7	Челночный бег 4х9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3	
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0	
7	Бег 1000м - мальчики, мин - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60	
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2	
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50	

7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

## 2.5. Методические материалы

### Методическое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение	Методическое обеспечение
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Щиты с кольцами</li> <li>• Жгуты и экспандеры</li> <li>• Секундомер</li> <li>• Стойки для обводки</li> <li>• Гимнастические скамейки</li> <li>• Гимнастический мостик</li> <li>• Гимнастические маты</li> <li>• Скакалки</li> <li>• Мячи набивные различной массы</li> <li>• Гантели, гири различной массы .</li> <li>• Мячи баскетбольные</li> <li>• Насос ручной со штуцером</li> <li>• Рулетка .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• методический материал для учителя</li> <li>• дидактический материал для детей</li> </ul>

### Алгоритм учебного занятия

1. Постановка цели для каждого занятия в соответствии с программой.
2. Постановка задач, подбор необходимой литературы и материалов, в зависимости от темы занятия.
3. Выбор оптимальной формы работы с детьми в зависимости от темы занятия.
4. Использование различных методов и приемов работы с детьми.
5. Осуществление контроля на занятии и соблюдение правил техники безопасности.

## 2.6. Воспитательный компонент программы

Реализация программы невозможна без осуществления воспитательной работы с обучающимися. Воспитательная работа ведётся на протяжении всего учебного процесса.

### **Приоритетные направления в организации воспитательной работы:**

*воспитание нравственных качеств* (трудолюбия, настойчивости, целеустремленности) происходит непосредственно в процессе обучения во время совместной деятельности;

*духовно-нравственное воспитание* формирует ценностные представления о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и др. народов России;

*трудовое и профориентационное воспитание* формирует знания, представления о трудовой деятельности; выявляет творческие способности и профессиональные направления обучающихся;

*воспитание познавательных интересов* формирует потребность в приобретении новых знаний, интерес к творческой деятельности;

*экологическое воспитание* формирует ценностные представления и отношение к окружающему миру.

### **Основные задачи воспитательной работы:**

формирование мировоззрения и системы базовых ценностей личности;  
организация инновационной работы в области воспитания и дополнительного образования;

организационно-правовые меры по развитию воспитания и дополнительного образования обучающихся;

приобщение обучающихся к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения;

обеспечение развития личности и её социально-психологической поддержки, формирование личностных качеств, необходимых для жизни;

воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

развитие воспитательного потенциала семьи;

поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

### **Основные воспитательные мероприятия:**

просмотр обучающимися тематических материалов и их обсуждение;  
тематические диспуты и беседы;

участие в конкурсах, соревнованиях, олимпиадах различного уровня.

### **Работа с коллективом обучающихся:**

формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

развитие творческого культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно — полезной деятельности;

содействие формированию активной гражданской позиции;

воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

### **Работа с родителями:**

организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность кружкового объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года);

оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания учащихся.

Успешная работа детского объединения во многом зависит от степени участия в ней родителей обучающихся. В большинстве родители заинтересованно относятся к занятиям своих детей в объединении, радуются их успехам и достижениям.

### **Работа с родителями включает в себя следующие формы деятельности:**

родительские собрания;

консультации;

беседы;

работа с семьями, находящимися в трудной жизненной ситуации;

совместные праздники обучающихся и их родителей;

привлечение родителей к подготовке и проведению мероприятий;

приглашение родителей на мероприятия объединения и всего учреждения.

Такая работа способствует формированию общности интересов учащихся и их родителей, служит развитию эмоциональной и духовной близости.

### **Результат воспитания**

В процессе воспитания происходят изменения в личностном развитии обучающихся, в процессе общения со своими сверстниками по достижению общих целей, у ребят формируются такие качества как взаимопомощь, самостоятельность, ответственность за порученное дело. Несомненно, большую роль в воспитании моральных качеств обучающихся играет личный пример педагога.

## **2.7. Список литературы**

### **Литература для педагога**

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2017. - 100 с.
2. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 2017. - 256 с. с илл.
3. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2017. - 211, [13] с.: с илл.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 2017. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»).
5. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2017.
6. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание. 2017.
7. 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, 2017. - 62 с.
8. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2017. - 134 с.

**Литература для обучающихся**

1. Яхонтов Е.Р. «Баскетбол для всех» М. Физкультура и спорт. 2017.

