Управление образования Администрации города Нижний Тагил
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №55

ОБСУЖДЕНО
Педагогическим советом
Протокол №10 от 29.05.2026г

Утверждено приказом
директора МБОУ СОШ №55
от 24.08.2026 г №231

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лига баскетболистов»

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор – составитель:
Колбина Юлия Сергеевна

г. Нижний Тагил
2026г

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка
- 1.1.1. Направленность программы
- 1.1.2. Актуальность программы
- 1.1.3. Отличительные особенности программы
- 1.1.4. Адресат программы
- 1.1.5. Объем и сроки освоения программы
- 1.1.6. Особенности организации образовательного процесса

1.2. Цель и задачи программы.

1.3. Планируемые результаты

1.4. Содержание программы
- 1.4.1. Учебный план программы
- 1.4.2. Содержание учебного плана программы

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лига баскетболистов» (далее – программа) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательная школа № 55 (далее – МБОУ СОШ №55) разработана в соответствие с:

1. Федеральным Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральным закон Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральным закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
4. Федеральным закон от 28.12.2024 N 543-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации".
5. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации до 2030 года».
7. Указом Президента Российской Федерации от 19.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
8. Постановлением 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» (далее - СанПиН).
9. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
10. Постановлением Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее - Порядок).
13. Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
14. Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».
15. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
16. Письмом Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».
17. Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для

детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»).

18.Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий».

19.Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

20.Приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом».

21.Уставом МБОУ СОШ №55.

1.1.1. **Направленность программы** - физкультурно-спортивная. Физкультурно-спортивная составляющая программы «Лига баскетболистов» направлена на формирование гармонично развитой личности. Особое внимание уделяется физическим нагрузкам, соответствующим возрастным особенностям детей и подростков, а также мероприятиям, развивающим физическую выносливость, силу воли и дисциплину.

1.1.2. Актуальность программы

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: спортивная площадка, мяч, кольца для бросков.

Программа «Лига баскетболистов» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательнообразовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Новизна программы заключается в нескольких ключевых аспектах:

Индивидуальный подход к обучению:

-Углубленное изучение волейбола с учетом интересов и склонностей обучающихся

-Возможность занятий для учащихся с разной степенью физической подготовки

-Прием в группы детей разного возраста (с разницей 2-3 года)

Инновационные методы обучения:

-Использование современных образовательных технологий

-Применение дифференцированного подхода

-Сочетание теоретических и практических занятий

Комплексный подход к развитию:

-Формирование потребности в систематических занятиях
-Приобщение к здоровому образу жизни
-Развитие физических качеств в сочетании с морально-волевыми
Практическая направленность:
-Подготовка к участию в соревнованиях
-Обучение судейству
-Развитие организаторских навыков
Оздоровительный компонент:
-Акцент на укрепление здоровья
-Развитие двигательных способностей
-Компенсация умственной нагрузки физической активностью
Социальная адаптация:
-Формирование навыков командной работы
-Развитие коммуникативных способностей
-Воспитание дисциплины и целеустремленности.

1.1.3. Отличительная особенность программы

Оригинальность программы «Лига баскетболистов» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

1.1.4. **Адресат программы**

Возраст обучающихся: от 7 до 17 лет

Характеристика возрастных особенностей: в подростковом возрасте идет пубертатное развитие, реконструкция телесного образа «я» и родовой идентичности, когнитивное отношение интеллектуальной сферы, развивается способность к абстрактному мышлению.

Появляется стремление к самообразованию. Особенностью этого возраста является любознательность, стремление к восприятию нового и интересного. Подростковый возраст-время реального перехода к настоящей взрослости. Ведущая деятельность - общение. Учащиеся основной школы претерпевают значительные изменения в организме, которые будут существенно влиять на все стороны биологического, психологического и социального развития.

Количество учащихся: до 15 человек

Формирование учебных групп: набор в группу происходит для всех желающих с сформированной мотивацией.

1.1.5. Объем и срок освоения программы

Объем программы: 204 часов

Программа рассчитана на 3 года обучения:

Модуль 1 – 1 год обучения – 68 часа в год;

Модуль 2 – 2 год обучения – 68 часа в год;

Модуль 3 – 3 год обучения – 68 часа в год;

1.1.6. **Особенности организации образовательного процесса**

Продолжительность занятий: 40 минут

Общее количество часов в неделю: 2 часов

Занятие проводится 1 раз в неделю по 2 часа, из расчета 34 учебные недели в год.

Форма обучения: очная.

Форма организации процесса: объединение учащихся разных возрастных категорий.

Формы реализации программы: традиционная модель.

Перечень форм проведения занятий: беседы, диалоги, размышления, тренировки, соревнования и т.д.

Перечень форм подведения итогов реализации программы: соревнования, сдача нормативов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Кратность занятий в неделю и их рекомендуемый режим регулируется нормами СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации дополнительного образования детей».

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредствам приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие

- обучить занимающихся правилам, технике, тактике игры;
- обучить правилам судейства и организацией проведения соревнований;

Развивающие

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные

- 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 родителей обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников;
- способствовать социализации обучающихся.

1.3. Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

-личностные результаты - готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностносмысловые установки выпускников, отражающие их индивидуальноличностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

-метапредметные результаты - освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

-предметные результаты - освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы «Лига баскетболистов» является формирование следующих умений:

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

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

Метапредметными результатами программы «Лига баскетболистов» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

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

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

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

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания. Коммуникативные УУД:

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

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

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

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

1.4. Содержание программы

Программа представляет собой комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на формирование у обучающихся устойчивого интереса и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовке, к развитию физических и психических качеств, творческого использования средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Возможное обучение для детей с ОВЗ.

.

Краткая характеристика разделов программы:

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка, основы баскетбола.

В разделе **«Основные понятия об игре в баскетбол»** представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельностина занятии.

В разделе **«Общая и специальная физическая подготовка»** даны упражнения, которыеспособствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают качества, необходимые для обучения игры в баскетбол.

В разделе **«Основы баскетбола»** представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры, основам судейства, представлен учебный материал.

Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы техническогоили тактического действия.

1.4.1. Учебный план к программе «Лига баскетболистов»

Название модуля	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1 год обучения	68	6	62	соревнование
2 год обучения	68	6	62	соревнование
3 год обучения	68	3	65	соревнование

Учебно-тематический план
Модуль 1 – 1 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Основные понятия об игре в баскетбол	1	1	-
2.	Правила баскетбола	3	3	-
3.	Общая и специальная физическая подготовка	24	1	23
4.	Основы баскетбола. Групповые упражнения для взаимодействия игроков	38	1	37
5.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	**68**	**6**	**62**

Модуль 2 – 2 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Введение. Основные понятия об игре в баскетбол	1	1	-
2.	Основы баскетбола. Правила баскетбола	1	1	-
3.	Передача мяча	12	1	11
4.	Ведение мяча	12	1	11
5.	Броски	12	1	11

6.	Игра в нападении	14	1	13
7.	Игра в защите	14	-	14
8.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	**68**	**6**	**62**

Модуль 3 – 3 год обучения, 68 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	**Теория**	**Практика**
1.	Введение. Основные понятия об игре в баскетбол	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка	6	1	5
3.	Специальная физическая подготовка	6	1	5
4.	Основы баскетбола.Техническая подготовка	12	-	12
5.	Тактическая подготовка	13	-	13
6.	Правила игры. Игра в нападении	14	-	14
7.	Правила игры. Игра в защите	14	-	14
8.	Итоговое занятие	2	-	2
	ИТОГО:	**68**	**3**	**65**

1.4.2. Содержание учебного плана

Модуль 1 – 1 год обучения, 68 часа

Тема 1. Введение. Основные понятия об игре в баскетбол.

Теория: Вводное занятие. Вводный инструктаж по ТБ. Правила игры в баскетбол. Основные понятие игры в баскетбол.

Практика: Игра «Командообразование».

Тема 2. Правила баскетбола.

Теория: Организация и судейство соревнований по баскетболу. Жестикуляция судей. Правила техники безопасности при занятиях баскетболом. Техникотактические действия в защите и в нападении.

Практика: Игра «Я - баскетболист».

Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса.

Практика: Упражнения, направленные на развитие специальных двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места,прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты.

Тема 4. Основы баскетбола. Групповые упражнения для взаимодействия игроков.

Теория: Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведениемяча левой и правой рукой, с изменением направления, ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении, двумя руками от головы во время ходьбы и бега (после ловли и после ведения) вперед, в стороны, на короткие и средние расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой, передача мяча с отскоком от пола. Постановка заслона. Выход для получения мяча игрока без мяча. Вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью

заслона и выхода на мяч). Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, выбивание и вырывание мяча, перехваты мяча, противодействие броску, подбор мяча подкольцом. Персональная и зонная защита. Переход из защиты в контратаку. Быстрый прорыв 2х1,3х2. Изучение и совершенствование технических приемов игры в нападении: ведение мяча с изменением направления, без зрительного контроля, бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения, с двух шагов. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов передвижений и остановок, приёмов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Бросок одной рукой от плеча в прыжке; с сопротивлением. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой.

Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками отголовы и одной от плеча.

Практика: Ведение мяча со снижением, обводка, переход от обычного ведения к ведениюсо снижением; изменение скорости передвижения во время ведения.

Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения на месте. Броски одной рукой от плеча, с места, в движении. Бросок мяча одной рукой от головы с места и в движении после ведения. Штрафные броски. Ловля мяча, летящего навстречу и с боку, с выходом вперед ив сторону. Изучение и совершенствование технических приемов игры в защите: защитная стойка баскетболиста, опека игрока, перехваты мяча, подбор мяча под кольцом. Сочетания изученных приемов перемещения. Учебная игра. Передача мяча на длинные расстояния; передача мяча после поворота на месте и после ловли с остановкой. Передачи мяча разными способами в парах, в тройках на месте и в движение сопротивлением. Ведение с последующей остановкой, разворотом и с продолжением ведения. Сочетания изученных приемов передвижений и остановок. Ведение мяча на максимальной скорости. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Взаимодействие трёх игроков в нападении малая «восьмёрка». Финты (на ведение, передачу, бросок), постановка заслона игроку с мячом и без, растягивание зоны, переходв контратаку. Взаимодействия двух игроков - передай мяч и выходи, заслон, наведение, пересечение. Раннее нападение. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока, «восьмеркой», «серией заслонов».

Тема 5. Итоговое занятие.

Теория: - Практика: Подведение итогов, рекомендации учащимся.

Модуль 2 – 2 год обучения, 68 часа

Тема1. Введение. Основные понятия об игре в баскетбол.

Теория: История возникновения и развития баскетбола. Современное состояние баскетбола.

Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема 2. Основы баскетбола. Правила баскетбола

Теория:

- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;

- основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Тема 3. Передача мяча

Практика:

-передача одной рукой от плеча;

-двумя руками от груди;

-выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;

-передачи на месте и в движении;

-логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;

-приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;

-ситуационная техника передач.

Тема 4. Ведение мяча

Практика:

-стойка при высоком и низком ведении;

-характер контакта кисти ведущей руки с мячом;

-изменения направления движения;

- вышагивание, скрёстный шаг, поворот;

-перевод мяча перед собой и за спиной;

-повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;

-перевод мяча между ногами.

Тема 5. Броски

Практика:

-основные характеристики бросков;

-бросок двумя руками от груди;

-техника выполнения точностных бросков в движении;

-бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;

-бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть.

Дистанция 3-4 м (11-13лет);

-бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12-14 лет);

-бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14-17 лет);

-броски одной рукой в движении сверху и снизу;

-корректировка техники бросков;

-подбор и добивание мяча.

Тема 6. Игра в нападении

Практика:

-взаимодействие двух и трех нападающих;

-ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);

-взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;

-взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;

-взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.

Тема 7. Игра в защите

Практика:

-групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;

-противодействие заслонам;

-создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;

-индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;

-защита в численном меньшинстве.

-применение полученных знаний в игре;

-самостоятельные решения игровых ситуаций.

Тема 8. Итоговое занятие

Теория:

Анализ работы. Подведение итогов за год. Награждение отличившихся детей.

Модуль 3 – 3 год обучения, 68 часа

Тема 1. Введение. Основные понятия об игре в баскетбол

Теория: Физическая культура и спорт в России. Правила безопасности при занятиях баскетболом.

Тема 2. Общая физическая подготовка

Теория: Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Практика: Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега. Спортивные и подвижные игры

Тема 3. Специальная физическая подготовка

Теория: Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика:

1.Связочный аппарат. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, из положения, лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса, различные сочетания этих движений.

2.Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

3.Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

4.Упражнения для развития прыгучести. Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т. п.), сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

5.Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками.

6.Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).

Тема 4. Техническая подготовка

Теория: Значение технической подготовки в баскетбол.

Практика: Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

Тема 5. Тактическая подготовка

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

Тема 6. Правила игры. Игра в нападении

Теория: Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Практика: Судейство игр: отработка навыков судейства школьных соревнований.

Тема 7. Правила игры. Игра в защите. Итоговое занятие

Теория: Анализ работы за год. Подведение итогов за год. Награждение отличившихся детей.

Тема 8. Итоговое занятие

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Учебные промежутки	Месяц	Количество недель
1 учебный период Набор детей в секции Проведение родительских собраний, собеседование с детьми, просмотры, дни открытых дверей в объединениях, комплектование учебных групп. Реализация дополнительных общеобразовательных программ	сентябрь-октябрь	7 недель
2 учебный период Реализация дополнительных	ноябрь	4 недели
	декабрь	4 недели
3 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	январь	3 недели
	февраль	4 недели
	март	4 недели
4 учебный период Реализация дополнительных общеобразовательных программ	апрель	4 недели
	май	4 недели
Учебных недель		34 недели

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий необходимо спортивное помещение, отвечающее определённым требованиям. Оно должно быть:

Материально-техническое оснащение программы - занятия должны проводиться в спортивном зале - с не менее чем 2 баскетбольными кольцами, должны быть в наличии баскетбольные мячи - не менее 1 мяча на двоих учащихся.

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- щиты с кольцами - 2 шт.;
- насос ручной- 2шт.;
- баскетбольные мячи -10шт.;
- стойки для обводки-12 шт.;
- гимнастическая стенка- 1 шт.;
- гимнастические скамейки- 2 шт.;
- гимнастический трамплин - 1шт.;
- гимнастические маты -6 шт.;
- скакалки - 15 шт.;
- мячи набивные различной массы - 15шт.

Кадровое обеспечение. К реализации программы допускаются педагогические работники физкультурно-спортивного профиля, владеющие методикой преподавания и обучения баскетболу. Имеющие высшее или среднее специальное профильное педагогическое образование, прошедшие курсы переподготовки или курсы повышения квалификации по методике обучения игре баскетбол. Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий (отслеживается дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат), проводится тестирование обучающихся по итогам освоения всех разделов программы. Результаты мониторинга и тестовых мероприятий фиксируются в рабочем журнале. На основе полученных данных идет отслеживание результатов двигательного воздействия на учащегося, выстраивается индивидуальная работа, проходит консультирование.

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, тактичное порицание, мотивация. Формы организации учебного занятия: теоретическое занятие, практическое занятие, семинар, конкурсы, уроки мужества, турнир, соревнования, экскурсии.

Принципы построения программы:

Принцип гуманистической направленности в воспитании (сотрудничество с детьми).

- Сотрудничество с родителями.
- Индивидуальный подход (учёт индивидуальных и половозрастных особенностей ребёнка).
- Принцип культуросообразности - воспитание основывается на общечеловеческих ценностях и нормах культуры.
- Принцип последовательности в обучении и в воспитании (от простого - ксложному).

В содержание программы включены знания по различным предметам общеобразовательной школы:

- анатомии (строение мышечного корсета человека, самоконтроль развития личных физических качеств);
- физиологии (основы диетологии, питьевого режима и здорового питания);
- ОБЗР (основы безопасного проведения тренировок и спортивнооздоровительных мероприятий);
- геометрии (разметка площадки, сектора);
- математике.

Обучение подростков осуществляется следующими основными методами:

Деятельность обучающихся на занятиях может быть организована по-разному даже при использовании одной и той же оздоровительной программе:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством или по карточкам заданиям);
- круговой (выполнение упражнений на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы или самостоятельно).

На ряду с вышеперечисленными методами организации деятельности обучающихся, применяются словесные методы обучения: рассказ, беседа, объяснение, консультация, диалог.

К наглядным методам обучения можно отнести визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение).

Для развития навыков самостоятельной спортивно-оздоровительной деятельности используются элементы исследовательской, проектной, экспериментальной деятельности и метод проблемного обучения.

Основной формой организации образовательного процесса является занятие - тренировка в группе.

2.3 Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Форма контроля

Контрольные игры и соревнования. Система оценки результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы «Лига баскетболистов» включает оценку уровня сформированности знаний, умений, навыков, уровня развития обучающихся, их индивидуальных качеств и личностный рост, которые определяются участием в спортивных праздниках, конкурсах, товарищеских играх с командами аналогичного возраста.

Порядок и периодичность проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся (формы проведения промежуточной аттестации)

Программа рассчитана на один год, в связи с чем промежуточная аттестация не проводится. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах: спортивные праздники, конкурсы, товарищеские игры с командами аналогичного возраста, городского масштаба, судейство на соревнованиях. Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе. Форма проведения итоговой аттестации - сдача контрольных нормативов.

Оценочные материалы

Для отслеживания уровня развития физических показателей детей три раза в год проводится ряд мониторинговых мероприятий (отслеживается дыхание, меткость, скорость, прыгучесть, гибкость, выносливость, реакция, сила, координация, вестибулярный аппарат), проводится тестирование обучающихся по итогам освоения всех разделов программы.

Результаты мониторинга и тестовых мероприятий фиксируются в рабочем журнале. На основе полученных данных идет отслеживание результатов двигательного воздействия на учащегося,выстраивается индивидуальная работа, проходит консультирование.

Параметры и критерии оценки сформированности социально - личностных, регулятивных и предметных результатов обучающихся

Составляющие образованности	**Уровни**		
	Низкий	**Средний**	**Высокий**
Уровень сформированности личностных универсальных учебных действий: *нравственность мотивация самооценка*	Не усвоил гуманистические, демократические чувство ответственности и долга перед Родиной; не толерантен. Отсутствует целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Не освоены Социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах; не принимает участие в самоуправлении и общественной жизни. Не развито моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем. Не сформированы нравственные чувства и нравственное поведение. Не осознает ценность здорового и безопасного образа жизни, не	Осознает свою этническую принадлежность; частично усвоил гуманистические, демократические и традиционные ценности многонационального российского общества; иногда проявляет чувство ответственности и долга перед Родиной; толерантность поведения. Частично сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Освоены некоторые социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; иногда принимает участие в школьном самоуправлении и	Осознает свою этническую принадлежность; усвоил гуманистические, демократические и многонационального российского общества; сформировано чувство ответственности и долга перед Родиной; толерантность поведения. Сформировано целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающее социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Освоены социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей; Развито

	придерживается правил безопасного поведения; Отсутствует экологическая культура и эстетическое сознание. Не сформировано ответственное отношение к учению, не проявляет готовности к саморазвитию и самообразованию. Не ориентируется в мире и традиционные ценности многонационального российского общества;не профессий и не проявляет профессиональных предпочтений. Не сформировано уважительное отношение к труду, не принимает участия в социально значимом труде; Не всегда может адекватно оценивать себя в практической деятельности и жизненных ситуациях сформировано	общественной жизни. Не всегда проявляется моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем, частично сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, не всегда осознанно и ответственно относится к собственным поступкам; Не всегда осознает и принимает ценность здорового и безопасного образа жизни; знает, но не всегда выполняет правила индивидуального и коллективного безопасного поведения; Частично сформированы основы экологической культуры и основы эстетического сознания. Не всегда проявляет ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию. Ориентируется в мире профессий, но не всегда может самостоятельно сделать осознанный выбор и построить дальнейшую индивидуальную траекторию образования. Не всегда уважительно относится к труду, иногда принимает участие в социально значимом труде. Заложены основы опыта рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;	моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, сформированы нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам; Осознает и принимает ценность здорового и безопасного образа жизни; знает правила индивидуального и коллективного безопасного поведения; Сформированы основы экологической культуры. Заложены основы эстетического сознания. Сформирован устойчивый познавательный интерес, ответственное отношение к учению, готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Ориентируется в мире профессий, выражает профессиональные предпочтения. Способен осознанно выбирать и строить индивидуальную траекторию образования. Сформировано уважительное отношение к труду, принимает участие в социально значимом труде; Заложены основы опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
Уровень сформированности	Не умеет самостоятельно	Не всегда умеет самостоятельно	Умеет самостоятельно

метапредметных универсальных учебных действий *Регулятивных Коммуникативных познавательных*	определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и познавательной деятельности; Не может самостоятельно планировать пути достижения целей. Не умеет соотносить Свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, Не может оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Не владеет основами самоконтроля, самооценки. Не может самостоятельно принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности; Не умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; Работать индивидуально и группе: находить общее решение и разрешать конфликты. Не может формулировать,	определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и познавательной деятельности; Не всегда умеет самостоятельно планировать пути достижения целей. Не всегда соотносит свои действия с планируемыми результатами. Не всегда в полной мере может оценить правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеет основами самоконтроля, самооценки. Не всегда может принимать самостоятельные решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной задачи, собственные возможности её решения; В большинстве случаев может организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и группе. Может формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Использует речевые	определять цели своего обучения, Ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы иинтересы своей познавательной деятельности; Умеет самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные; Умеет соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, Умеет оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия Владеет основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Умеет организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций

	аргументировать и отстаивать своё мнение; Не умеет использовать речевые средства в соответствии задачей коммуникации выражения своих чувств, мыслейи потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; слабо владеетустной и письменной речью. владеетустной и письменной речью. Не умеет выбирать Наиболее эффективные способы Решения учебных и познавательных задач; Не может определить Способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; Не может использовать информационно-коммуникационные технологии; Не заложены основы экологического мышления. Не способен Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; Не умеет создавать, применять и преобразовывать	средства для выражения своих чувств, мыслей потребностей; планирования регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью. Слабо владеет монологической контекстной речью; Не всегда может Выбрать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Не всегда может самостоятельно определить способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; Может использовать информационно-коммуникационные технологии; Заложены основы экологического мышления, Не всегда может самостоятельно определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; Умеет создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; осмысленно читает.	и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Умеет осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслейи потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью; Умеет осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Умеет определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; Может использовать информационно-коммуникационные технологии; Заложены основы экологического мышления, умеет применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Умеет определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать

	знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;		причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы; Умеет создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
Предметная: ***Знает умеет***	Знает и понимает термины, понятия, факты. Применяет имеющиеся знания только в знакомой стандартной ситуации, воспроизводит знания. Не проявляет интереса к истории и теории здорового обр азажизни. Недостаточно управляет сво имидвижениями, использует физический потенциал не в полную силу. Двигательные задания выполняются неточно. Двигательным действиям не хватаетчеткости законченности. Недостаточный уровень освоения техник	Знает и понимает термины, понятия, факты. Может применять имеющиесязнания делатьвыводы. Проявляетинтерес к сохранению иукреплению здоровья. В достаточной степени управляет своими движениями, Двигательные задания и двигательные действия выполняются точно и четко под небольшим руководством педагога. Освоены техники выполнения бросков и приема мяча	Знает и понимает термины, понятия, факты, употребляет ихв процессе деятельности. Умеетсравнивать решения какой-либопроблемы. Способен самостоятельно получать знания соответствии задачами. Двигательные действия точные и законченные. Все двигательные задания выполняются верно ичетко. Использует свой физичес кий потенциал в полную силу, стремится к освоению техник.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Закон РФ "Об образовании"

2. Закон РФ "Об основных гарантиях прав ребенка"

3. Конституция РФ

Литература для учителя:

1. И. А. Агапова, М. А. Давыдова. - Москва : Айрис-пресс, 2002. - 224 с. : цв. ил. - (Внимание: дети!).

2. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г. Все о тренировке юного баскетболиста./ Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ, Астрель, 2007

3. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 классах (методические рекомендации). – Челябинск, 1991.

4. Юный баскетболист: Пособие для тренеров/ Под ред. Е.Р. Яхонтова. – М.: Физкультура и спорт, 1987

5. Все о спорте: Для мальчиков. – М.: «Изд-во Астрель», «Изд-во АСТ», 2000

Литература для учащихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Современная энциклопедия для мальчиков./ Авт.-сост. Н.В. Белов. – Мн.: Современный литератор, 1999.
4. Все о спорте: Для мальчиков. – М.: «Изд-во Астрель», «Изд-во АСТ», 2000.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340200

Владелец Коробейщикова Ольга Борисовна

Действителен С 26.11.2025 по 26.11.2026