

Отдел образования администрации Кировского муниципального района  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Детско-юношеская спортивная школа «Патриот» п.  
Кировский»

Принята  
на заседании  
методического совета  
МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

Протокол № 1 от 02.09.2024

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ  
«Патриот» п. Кировский»

М.С. Чужаков

« 02 » 09 2024 г.



## Баскетбол

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

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

Чужаков Дмитрий  
Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

п. Кировский  
2024

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

### **1.1. Пояснительная записка**

Баскетбол – один из самых популярных в мире видов спорта. Он является увлекательной атлетической игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, уверенность в себе, воспитывают чувство коллективизма.

**Актуальность программы** в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, но и обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа способствует восполнению двигательной активности детей школьного возраста, воспитанию и совершенствованию физических и умственных способностей, сплочению детского коллектива, приобщению к общечеловеческим ценностям.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения** стартовый (ознакомительный).

**Отличительные особенности:**

Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

**Адресат программы** - учащиеся общеобразовательных учреждений Кировского муниципального района в возрасте от 10 до 14 лет.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Программа предназначена для всех категорий детей, с различным уровнем подготовки и базового образования.

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 академических часа.

Срок реализации программы - 1 год обучения. Продолжительность образовательного процесса - 144 часа.

Формы проведения занятий: групповые, коллективные.

Форма обучения: очная.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие физических качеств с помощью игры в баскетбол у детей в возрасте от 10 до 14 лет в Кировском муниципальном районе.

**Задачи программы:**

**Воспитательные:**

1. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
2. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий.

**Развивающие:**

1. Развивать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, координацию и гибкость.
2. Способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье.

**Обучающие:**

1. Познакомить обучающихся с видом спорта- баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
2. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися.

3. Обучить техническим приёмам, тактическим действиям и правилам игры.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	
1.1	Введение.	3	3		Беседа
<b>2.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>24</b>	
2.1	Упражнения для рук и плечевого пояса	4		4	Контроль техники выполнения тренировочных упражнений
2.2	Упражнения для ног Упражнения для всех групп мышц	4		4	Оценка полученных результатов
2.3	Упражнения типа «полоса препятствий».	4		4	Оценка техники владения мячом
2.4	Упражнения для развития скоростно силовых качеств	4		4	Игра
2.5	Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.	4		4	наблюдение
2.6	Упражнения для развития игровой ловкости.	4		4	Промежуточный контроль
<b>3</b>	<b>Техника и тактика игры</b>	<b>117</b>	<b>11</b>	<b>106</b>	
3.1	Вводный урок. Техника безопасности на занятиях баскетбола. ОФП.СФП.	7	3	4	Тест
3.2	Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди	4		4	Устный опрос

3.3	Совершенствование техники передачи мяча на месте двумя руками от груди	4		4	Зачет
3.4	Техники передачи мяча двумя руками от груди в движении	4		4	Игра
3.5	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди	4		4	Учебное упражнение
3.6	Ведение мяча на месте и в движении	4		4	Сдача нормативов
3.7	Броски мяча двумя руками от груди	4		4	Товарищеские встречи
3.8	Ловля и передача мяча на месте и в движении	4		4	Педагогический контроль
3.9	Броски в кольцо	6	2	4	Игра
3.10	Дриблинг на месте и в движении	4		4	Оценка техники владения мячом
3.11	Передачи с изменением скорости и расстоянии игроков	6	2	4	Педагогический контроль
3.12	Передача и ловля мяча при встречном движении	4		4	наблюдение
3.13	Штрафной бросок	5	1	4	Внутригрупповые игры
3.14	Броски в корзину в движении	4		4	Контрольные упражнения
3.15	Бросок в корзину после остановки прыжком	4		4	Самоконтроль
3.16	Техника владения мячом в зоне нападения	4		4	Педагогический контроль
3.17	Техника владения мячом в зоне защиты	4		4	Игра
3.18	Действия игрока без мяча в зоне защиты	5	1	4	Внутригрупповые игры
3.19	Действия игрока без мяча в зоне нападения	4		4	наблюдение
3.20	Вырывание и выбивание мяча	4		4	Игровые задания
3.21	Выбивание мяча при ведении	4		4	Сдача нормативов

3.22	Обводка противника без зрительного контроля	4		4	Контрольные упражнения
3.23	Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход	4		4	Текущий
3.24	Судейство. Жесты судей	6	2	4	Тест
3.25	Групповые тактические и технические действия в защите	4		4	Взаимоконтроль
3.26	Положения о соревнованиях по баскетболу. Соревнования	6		6	Соревнования
	Итого	144	14	130	

## Содержание учебного плана

### 1. Раздел: Основы знаний

#### 1.1 Тема: Введение.

*Теория.* История развития баскетбола. Правила игры

### 2. Раздел: Общая и физическая подготовка

#### 2.1 Тема: Упражнения для рук и плечевого пояса.

*Практика.* Из различных исходных положений - сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

#### 2.2 Тема: Упражнения для ног. Упражнения для всех групп мышц.

*Практика:* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

#### 2.3 Тема: Упражнения типа «полоса препятствий».

*Практика.* Спролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис, в волейбол,

#### **2.4 Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

*Практика.* Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ноге, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью и т.д.

#### **2.5 Тема: Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.**

*Практика.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

#### **2.6 Тема: Упражнения для развития игровой ловкости.**

*Практика.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

### **3. Раздел: Техника и тактика игры**

#### **3.1 Тема: Вводный урок. Техника безопасности на занятиях баскетбола. ОФП, СФП.**

*Теория.* Обучение игре в баскетбол. Технические приемы, правила игры. Тактика.

*Практика.* Группа разбивается на пары. Один игрок – ведущий – пытается прикоснуться к любой части тела (плеча, спины и т.п.) партнера, убегает. Во время игры нельзя поворачиваться спиной к партнеру. Игрок, к которому прикоснулись, становится ведущим.

### **3.2 Тема: Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди.**

*Практика.* Техника передачи мяча на месте двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении.

### **3.3 Тема: Совершенствование техники передачи мяча на месте двумя руками от груди.**

*Практика.* Ловля мяча двумя руками на месте и в движении при встречном движении.

### **3.4 Тема: Техники передачи мяча двумя руками от груди в движении.**

*Практика.* Выполнение техники передачи и ловли мяча от груди двумя руками. Разучивание передачи и ловли мяча в движении.

### **3.5 Тема: Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.**

*Практика.* Техника выполнения броска мяча в кольцо двумя руками от груди. Бросок на дальней дистанции.

### **3.6 Тема: Ведение мяча на месте и в движении.**

*Практика.* Выполнение техники ведения мяча на месте правой, левой рукой, в положении с выставленной вперед ногой. Техника ведения мяча в движении. Ведение мяча в сочетании с различными техническими приемами.

### **3.7 Тема: Броски мяча двумя руками от груди.**

*Практика.* Техника выполнения броска мяча двумя руками от груди стоя на месте. Обучение броску мяча по кольцу двумя руками от груди.

### **3.8 Тема: Ловля и передача мяча на месте и в движении.**

*Практика.* Техника выполнения ловли и передачи мяча в движении и на месте.

### **3.9 Тема: Броски в кольцо.**

*Теория:* Основные правила бросков. Виды бросков.

*Практика.* Освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоение броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около б/б щита.

### **3.10 Тема: Дриблинг на месте и в движении.**

*Практика.* Выполнение техники при дриблинге на месте и в движении. Правила дриблинга. Применение технических приемов (финты, обманные движения, обводки) при дриблинге.

### **3.11 Тема: Передачи с изменением скорости и расстояний игроков.**

*Теория:* Виды передач в баскетболе.

*Практика.* 1) Выполнять со сменой или на время (30 секунд) или количество (50 раз).

2) Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 2-3 метра.

3) Передача одной рукой с отскоком от пола, левой правой, а затем поочередно.

4) Передача двумя руками сверху от головы.

5) Передача в стену из-за спины, стоя лицом к стене.

6) То же, что и 4, но выполнять, стоя боком к стене.

7) Передача в стену из-за спины ударом об пол.

8) Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.

### **3.12 Тема: Передача и ловля мяча при встречном движении.**

*Практика.* Техника выполнения ловли и передачи мяча при встречном движении.

### **3.13 Тема: Штрафной бросок.**

*Теория:* Понятие «Штрафной бросок». Значение штрафного броска в игре. Основные правила.

*Практика.* Штрафной бросок в баскетболе: техника выполнения, расстановка игроков, очки, расстояние до кольца.

### **3.14 Тема: Броски в корзину в движении.**

*Практика.* Техника выполнения броска в корзину (бросок в прыжке, бросок с трех шагов, лэй-ап, слэм-данк).

### **3.15 Тема: Бросок в корзину после остановки прыжком.**

*Практика.* Техника броска мяча в корзину после остановки прыжком Броски с точек. Выполнение вариантов остановки прыжком (толчком правой и левой ног) по ориентирам (разметка площадки, отметки мелом и т.п.) после ходьбы. Выполнение остановки прыжком в ситуациях выбора в ответ на комбинированные сигналы педагога или партнера (например, свисток или хлопок в ладони и мяч поднят вверх — остановка толчком правой ноги; тот же звуковой сигнал и мяч опущен вниз — остановка толчком левой ноги и т.п.)

### **3.16 Тема: Техника владения мячом в зоне нападения.**

*Практика.* Техника нападения (передвижение: ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты). Техника владения с мячом в нападении.

### **3.17 Тема: Техника владения мячом в зоне защиты.**

*Практика:* Техника защиты (передвижения, овладение мячом и противодействие). Стойки и передвижения защитника.

### **3.18 Тема: Действия игрока без мяча в зоне защиты.**

*Теория:* Тактика защиты в баскетболе. Правила игры

*Практика.* Перемещение по площадке и выбор места при игре в защите. Перемещение по площадке и выбор места при блокировании. Ориентировка на площадке.

### **3.19 Тема: Действия игрока без мяча в зоне нападения.**

*Практика.* Тактические действия игрока без мяча. Передвижения игрока в нападении. Техника нападений игрока без мяча. Рывок к мячу в нужный момент и без помех для проведения комбинации.

### **3.20 Тема: Вырывание и выбивание мяча.**

*Практика.* Техника вырывания, выбивания мяча. Выполнение вырывания мяча. Выполнение выбивания мяча из рук соперника.

### **3.21 Тема: Выбивание мяча при ведении.**

*Практика.* Техника выбивания при ведении мяча. Выбивание мяча сзади. Выбивание мяча сбоку.

### **3.22 Тема: Обводка противника способом прикрывания мяча**

**корпусом.**

*Практика.* Техника выполнения обводки соперника. Обводка с изменением скорости. Прикрытие мяча корпусом.

### **3.23 Тема: Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход**

*Практика.* Финт на рывок - рывок - остановка; ведение - остановка - передача; поворот - ведение - передача; финт на проход - проход – бросок; финт на бросок – поворот – бросок.

### **3.24 Тема: Судейство. Жесты судей.**

*Теория.* Правила баскетбола: жесты судей в баскетболе. Основы жестикуляции в баскетбольном судействе.

*Практика.* Официальные жесты баскетбольного судьи, связанные с нарушением. Жесты замен и тайм-аутов. Жесты набора очков. Судейство в баскетболе и жесты, связанные с игровыми часами.

### **3.25 Тема: Групповые тактические и технические действия в защите**

*Практика:* Выполнение тактических и технических действий игроков в защите. Технические приемы в защите.

### **3.26 Тема: Положения о соревнованиях по баскетболу. Соревнования.**

*Практика.* Участие в соревнованиях по баскетболу.

## **1.4. Планируемые результаты**

### **Личностные результаты**

- у обучающегося будут сформированы мотивация и устойчивый интерес к укреплению здоровья, физическому и спортивному совершенствованию;

- у обучающегося будут сформированы трудовая активность, создает физический и душевный комфорт, активизирует жизненную позицию, защитные силы организма, укрепляет общее состояние.

### **Метапредметные результаты**

- обучающийся разовьет определенные качества, необходимые в игровых условиях: умение быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умение быстро остановиться после перемещения; развивают прыгучесть, подвижность в суставах, игровую ловкость, силу отдельных групп мышц;

- обучающийся приобретет специальные двигательные навыки, разовьет и укрепит различные группы мышц.

### **Предметные результаты**

- обучающийся будет знать теорию и практики игры в баскетбол;

- обучающийся будет уметь играть в баскетбол на высоком уровне для своей возрастной группы;

- обучающийся будет владеть приемами и методами контроля физических нагрузок при самостоятельных занятиях.

## **РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **2.1. Условия реализации программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение:**

Основной учебной базой для проведения занятий является: спортивный зал (24x12) с баскетбольной разметкой площадки.

Для занятий баскетбольной секции необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами;
2. Щиты тренировочные с кольцами;
3. Стойки для обводки;
4. Гимнастическая стенка;
5. Гимнастические скамейки;
6. Гимнастические маты;
7. Скакалки;
8. Мячи набивные различной массы;
9. Гантели различной массы;

11. Мячи баскетбольные;
23. Насос ручной со штуцером.

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

Дидактические материалы:

- картотека упражнений по баскетболу.
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- правила игры в баскетбол.
- правила судейства в баскетболе.
- регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.
- инструкции по охране труда.

### **Нормативно-правовая база:**

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

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

Приказ Министерства образования Приморского края от 31.03.2022 г. №23-а-330 «Об утверждении методических рекомендаций по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ».

СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения

дополнительного образования «ДЮСШ «Патриот» п. Кировский»;  
Локальные нормативные документы МБОУ ДО «ДЮСШ «Патриот» п. Кировский».

### **Интернет- ресурсы:**

1. Журнал баскетболиста. [Электронный ресурс]: <https://clck.ru/34Ub2t>(дата обращения: 22.04.2023г.).

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

В течение освоения программы проводится аттестация, целью которой является определение степени усвоения материала обучающимися и стимулируется потребность обучающихся к совершенствованию своих знаний и улучшению практических результатов.

Система отслеживания, контроля и оценки результатов процесса обучения программы имеет три основных элемента:

1. Определение начального уровня умений и навыков и физического развития обучающихся;
2. Текущий контроль;
3. Итоговый контроль.

**Входной контроль** осуществляется в начале обучения по программе, имеет своей целью выявить исходный уровень подготовки обучающихся. Формами контроля являются: наблюдение.

**Текущий** контроль проводится в течение всего времени обучения. Цель текущего контроля – определить степень и скорость усвоения каждым обучающимся материала. Формы контроля:

1. Внутригрупповые игры - форма контроля, предполагающая состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному положению (регламенту);
2. Товарищеские встречи - форма контроля, предполагающая состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам

спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному положению (регламенту);

3. Зачет – форма контроля, позволяющая оценить уровень достижения образовательных результатов обучающегося посредством индивидуального или группового собеседования или выполнения практической работы;

4. Игровые задания - форма контроля, позволяющая оценить умение обучающегося самостоятельно выполнять задания на отработку конкретных предметных умений и навыков;

5. Оценка полученных результатов - форма контроля, которая определяет качество усвоения учащимися программного материала, диагностирование и корректирование их знаний и умений, воспитание ответственности к учебной работе.

6. Контроль техники выполнения тренировочных упражнений - заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий спортсмена при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Контроль техники осуществляют визуально и инструментально. Критериями технического мастерства спортсмена являются объем техники, разносторонность техники и эффективность

7. Наблюдение – форма контроля, которая позволяет педагогу получить достаточно полные данные об обучающемся: и уровень его знаний, умений по предмету, и отношение к обучению, степень его познавательной активности, сознательности, и умение мыслить, решать самостоятельно различного рода задачи;

8. Соревнования - форма контроля, предполагающая состязание (матч) среди обучающихся или команд обучающихся по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному положению (регламенту)

9. Беседа - специальная беседа педагога с учащимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, рассчитанная на выяснение объема знаний по определенному разделу, теме и т.д.

10. Сдача нормативов - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по разделу;

11. Контрольные упражнения - форма контроля, которая позволяет педагогу отследить выполнение контрольных упражнений по теме;

12. Опрос – форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающегося посредством устных и/или письменных вопросов;

13. Самоконтроль - осуществляется учеником над собственной деятельностью;

14. Взаимоконтроль - осуществляется учеником над деятельностью товарища;

15. Тест - форма контроля, позволяющая оценить уровень знаний, умений и навыков обучающегося через систему тестовых заданий/вопросов;

16. Игра - различные виды дидактических игр помогают закрепить и расширить предусмотренные программой знания, умения и навыки. Использование игровых заданий делает занятие интересным. Игру стоит проводить с отчетливо-познавательной целью. Хорошо, если процесс игры предусматривает разные формы деятельности: движение, размышление, соревнование, сотрудничество, оценку действий товарища и т. д.

17. Промежуточный контроль – выявление промежуточного уровня развития теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной общеразвивающей программы.

18. Учебное упражнение - форма контроля, позволяющая оценить умение обучающегося самостоятельно выполнять задания на отработку конкретных предметных умений и навыков

19. Педагогический контроль – форма контроля, применяющаяся для

проверки и оценки знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в течение всего периода обучения, основывается на принципах систематичности и последовательности

20. Оценка техника владения мячом – форма контроля, оценивает навыки, насколько хорошо спортсмен контролирует мяч и зависит его эффективность в игре.

21. Текущий контроль – форма контроля, направлена за работоспособностью спортсмена, за развитием процесса утомления и восстановления различных функциональных систем организма, их адаптации к факторам тренировочных воздействий.

*Промежуточная аттестация* проводится по итогам обучения за полугодие, с 15 декабря по 30 декабря, в форме тестирования (выполнение контрольных упражнений). Уровень знаний, умений и навыков обучающихся оценивается на промежуточной аттестации по системе, отраженной в дополнительной общеобразовательной программе.

*Итоговый контроль* - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной программы по завершению всего периода обучения по программе. Форма контроля: оценивание качества и скорость выполнения упражнений.

Педагогический контроль осуществляется в традиционных формах: соревнования, сдача контрольных нормативов, тестирование, примерные вопросы для определения уровня знаний, задания, диагностика уровня воспитанности.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень. Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов:  
"высокий уровень" – балл результатов освоения программы от 4 до 5 баллов;  
"средний уровень" – средний балл результатов освоение программ от 3 до 3,9 балла;

"низкий уровень" – средний балл результатов освоения программы до 2,9 балла.

### Форма аттестации

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу

### Контрольные нормативы

№	ТЕСТЫ	РЕЗУЛЬТАТ					
		ВЫССОКИЙ		СРЕДНИЙ		НИЗКИЙ	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4

		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо	5	5	4	4	3	3
	после введения	6	6	5	5	4	4
	мяча (из 10	7	7	6	6	5	5
	попыток)	8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в	19	18	18	17	17	16
	стенку с 3м и ловля	20	19	19	18	18	17
	после отскока за 30	21	20	19	18	18	19
	сек (количество раз)	22	20	20	19	19	19

	Высота подскока		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300 м (мин)	
	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и
1 й го д	30	28	4,2	4,5	4 п 15	4 п 15	1,16	1,20

### 2.3. Методические материалы

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять

негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

### **Основные формы и методы обучения.**

Основными формами обучения игры в баскетбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в баскетбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях занимающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода. Главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий.

### **2.4. Календарный учебный график**

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		36
Количество учебных дней		72
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	09.09.2024- 31.12.2024
	2 полугодие	09.01.2025- 31.05.2025
Возраст детей, лет		10-14

Продолжительность занятия, час	2
Режим занятия	2 раза/нед
Годовая учебная нагрузка, час	144

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / Авт.-сост. В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение 2020 г. С. 21
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений. М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Подвижные игры 1-4 класс / Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2021.
4. Правила поведения на уроках физкультуры. Тематические плакаты. - Волгоград: Учитель, 2022.
5. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. СПб.:2019