

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«НОРИЛЬСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ**

«БАСКЕТБОЛ»

Норильск

Рабочая программа по дополнительному образованию «БАСКЕТБОЛ» разработана на основе на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1006 от 16 ноября 2022 г.

Организация-разработчик:
КГБПОУ «Норильский педагогический колледж»

Разработчик(и):
И.Н. Зорина, преподаватель,

Рассмотрена предметно-цикловой комиссией,
протокол № 9 от « 26.05.2025 год »

Рекомендована научно-методическим советом,
протокол № 4 от « 27.05.2025 год »

«Утверждаю»
Заместитель директора по учебной работе
Скиба А.Н. 
« 30 » июни 20 25 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	4
2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	6
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	14
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ	16

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по дополнительному образованию «Баскетбол» (далее – программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года», утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 № 743 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.01 «Дошкольное образование»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.08.2022 № 742. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 «Преподавание в начальных классах».

Спортивная игра баскетбол является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. 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.

Программа по баскетболу способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в образовательном учреждении. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития обучающихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном

- развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни.

Педагогическая целесообразность. Изучение баскетбола позволяет создать благоприятные условия для развития самостоятельности обучающихся. В ходе обучения по программе совершенствуются физические, морально-волевые качества.

Новизна программы обусловлена тем, что в настоящее время укрепление здоровья, физического развития ребенка является одной из важных задач. Баскетбол, как вид спорта, подходит для людей разных возрастов, способностей и интересов. Этот вид спорта развивает физические качества, умение работать в команде, взаимодействовать друг с другом на площадке.

Адресат программы: программа ориентирована на обучающихся в возрасте 16-18 лет. Специальный отбор не проводится. Для обучения по программе необходимо предоставить медицинскую справку.

Объем программы: данная программа рассчитана на 144 часа, 4 часа в неделю в течение учебного года.

Срок освоения программы: нормативный срок освоения данной программы – 1 год.

Форма обучения – очная. Реализация программы возможна с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уровень программы: базовый.

Режим занятий: 90 мин (2 часа) – 2 раза в неделю. Предусмотрен десятиминутный перерыв в процессе занятия между академическими часами.

Количество детей в группе: 6-15 человек.

1.2. Цель и планируемые результаты

Цель программы: привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством изучения баскетбола в соответствии с требованиями данной программы.

Задачи:

образовательные:

- дать знания по основам здорового образа жизни;
- познакомить с основами спортивной техники волейбола в процессе регулярных учебно-тренировочных занятий;
- выработать умения и привить навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами спортивных игр;
- развивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости, координации движений;

развивающие:

- формировать навыки укрепления здоровья и закаливания организма;

воспитательные:

- содействовать формированию упорства в достижении результата;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- способствовать формированию устойчивого интереса к занятиям физической культурой.

Рабочая программа по дополнительному образованию направлена на формирование у обучающихся *общих и профессиональных компетенций, личностных результатов:*

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

ЛР 2 Проявляющий активную гражданскую позицию, демонстрирующий приверженность принципам честности, порядочности, открытости, экономически активный и участвующий в студенческом и территориальном самоуправлении, в том числе на условиях добровольчества, продуктивно взаимодействующий и участвующий в

деятельности общественных организаций.

ЛР 7 Осознающий приоритетную ценность личности человека; уважающий собственную и чужую уникальность в различных ситуациях, во всех формах и видах деятельности.

ЛР 8 Проявляющий и демонстрирующий уважение к представителям различных этнокультурных, социальных, конфессиональных и иных групп. Сопричастный к сохранению, преумножению и трансляции культурных традиций и ценностей многонационального российского государства.

ЛР 9 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

В рамках программы обучающимися осваиваются умения и знания:

У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности.

У3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для специальности.

31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

32 – основы здорового образа жизни.

33 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности.

34 – средства профилактики перенапряжения.

2. СТРУКТУРА И ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

2.1. Объем программы и виды учебной работы

Вид работы	Объем в часах
Объем программы	144
в т.ч. в форме практической подготовки	
в т.ч.:	
теоретическое обучение	8
практические занятия	136

2.2. Содержание программы

теоретическое обучение	практические занятия
Раздел 1. Общая физическая подготовка	
– правила техники безопасности; – оборудование;	– 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, расчет по строю, повороты на месте; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя; – упражнения для рук и плечевого пояса: из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега; – упражнения для ног: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; 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; – упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений; – упражнения для развития силы: упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; упражнения на гимнастической стенке; упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания; упражнения с набивными мячами; упражнения на тренажерах; – упражнения для развития быстроты: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью; бег по наклонной плоскости вниз; бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен), бег с гандикапом с задачей догнать партнера; выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе; – упражнения для развития гибкости: общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения; упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат); упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги; упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; – упражнения для развития ловкости: разнонаправленные движения рук и ног; упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; жонглирование двумя-тремя теннисными мячами; метание мячей в подвижную и неподвижную цель; – упражнения типа «полоса препятствий»: с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей; – упражнения для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда»; прыжки в глубину; бег и прыжки по лестнице вверх и вниз; эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями; – упражнения для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м; дозированный бег от 3 мин; спортивные игры на время: волейбол, мини-футбол, бадминтон, городки (для мальчиков и девочек).; подвижные игры;
Раздел 2. Специальная физическая подготовка	
	– упражнения для развития быстроты движения и прыгучести: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и с перемещением; рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его; бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом); бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями); многократные прыжки

	с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м); прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги; прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад; бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели); – упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска: сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями; отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой; передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер; из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками; упражнения для кистей рук с теннисными мячами (сжатие); имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом); поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке; метание мячей различного веса и объема (теннисного, волейбольного, баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту; метание палок (игра в «городки»); удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель; броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания; падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка; – упражнения для развития игровой ловкости: подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, падения. Ловля мяча после поворота с попаданием в цель; метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель; броски мяча в стену с последующей ловлей; ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя; комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью; бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии); эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча; перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м; – упражнения для развития специальной выносливости: многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха; игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно; круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная);
Раздел 3. Техническая подготовка	
– краткий исторический обзор развития баскетбола в России и за рубежом; – правила вида спорта; – виды баскетбола; – экипировка, необходимая баскетболистам;	– перемещения (приставной шаг, двойной шаг, бег (рывок к мячу), прыжки – толчком двух ног или одной ноги, повороты вперед или назад; – стойка баскетболиста; – остановка баскетболиста; – ловля мяча двумя руками на уровне груди; – ловля мяча двумя руками «высокого» мяча; – передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении; – передача мяча двумя руками от плеча на месте и в движении; – передача мяча двумя руками с отскоком на месте и в движении; – передача двумя руками сверху; – передача двумя руками снизу; – передача мяча двумя руками снизу (с отскоком) на месте и в движении;

	– передача одной рукой снизу; – передача одной рукой снизу назад; – ведение мяча с высоким или низким отскоком на месте и в движении; – ведение мяча с изменением скорости; – ведение мяча по прямой и с изменением направления; – ведение мяча с изменением высоты отскока; – ведение мяча с переводом на другую руку; – ведение мяча с обводкой; – броски в корзину двумя руками сверху с места и в движении; – броски в корзину двумя руками от груди с места и в движении; – броски в корзину двумя руками снизу с места и в движении; – броски в корзину двумя руками (добивание); – отбор мяча; – финты; – игра в баскетбол; – учебно-тренировочная игра; – игра по упрощенным правилам баскетбола;
Раздел 4. Тактическая подготовка	
– индивидуальные действия игрока на площадке; – приемы и способы взаимодействия игроков в баскетболе; – последовательность действий баскетболистов в игре;	– индивидуальные действия в нападении и защите; – групповые действия в нападении и защите; – командные действия в нападении и защите; – учебная игра;
Раздел 5. Соревновательная подготовка	
	– эстафеты, игры для отработки технических и тактических приемов; – соревнования внутри группы;
Раздел 6. Контрольные испытания	
	– контрольные испытания по показателям общей физической подготовленности в начале (входной контроль); – контрольные испытания по показателям общей и специальной физической подготовленности в конце учебного года (промежуточная аттестация по завершению программы);
Раздел 7. Итоговое занятие	
– подведение итогов учебного года.	– рекомендации обучающимся по самостоятельной работе в летний период.

2.3. Тематический план и содержание программы

Название раздела и темы												Формы занятия и содержание программы											
№	Тема	Всего часов	Теория	Практика						Форма занятия	Форма контроля												
				ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Соревновательная подготовка	Контрольные испытания														
												Количество часов											
1.	Правила техники безопасности. Техника передвижений, остановок и стоек. Стойки игрока.	2	1			1				лекция практика	наблюдение												
2.	Перемещения в стойке. Ходьба, бег и выполнение заданий. Комбинации из элементов техники передвижений.	2				2				практика	наблюдение												
3.	ОФП. ОРУ без мячей. Подвижные игры с мячом. Эстафеты.	2		1		1				практика	наблюдение												
4.	Контрольные испытания (входной контроль).	2							2	практика	контрольные испытания												
5.	Краткий исторический обзор развития баскетбола в России и за рубежом Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	1			1				лекция практика	наблюдение												
6.	Правила игры. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2	1			1				лекция практика	наблюдение												
7.	Виды баскетбола. Экипировка, необходимая баскетболистам. Индивидуальные действия игрока на площадке.	2	2							лекция	наблюдение												
8.	ОФП. Передача мяча двумя руками в парах с заданиями.	2		1		1				практика	наблюдение												
9.	ОФП. Передача мяча одной рукой руками в парах с заданием.	2		1		1				практика	наблюдение												
10.	ОФП. Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперед. Передача мяча в парах с перемещением.	2		1		1				практика	наблюдение												
11.	СФП. Эстафеты для отработки технических приемов.	2			1				1	практика	наблюдение												
12.	СФП. Совершенствование техники передач мяча. Упражнения в парах и тройках. Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2			1	1				практика	наблюдение												
13.	ОФП. Совершенствование техники передач мяча. Упражнения в парах и тройках. Ведение мяча. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2		1		1				практика	наблюдение												
14.	ОФП. Эстафеты для отработки технических приемов.	2		1						практика	наблюдение												
15.	ОФП. Броски в корзину с заданиями. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2		1		1			1	практика	наблюдение												

16.	ОФП. Броски в корзину с заданием. Разновидности передач с заданиями. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2		1		1		1			практика	наблюдение
17.	Соревнования внутри группы.	2								2	практика	наблюдение
18.	СФП. Броском в корзину с заданием. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2				1		1			практика	наблюдение
19.	СФП. Гигиена спортсмена. Самоконтроль здоровья. Подвижные игры с элементами баскетбола.	2				1		1			практика	наблюдение
20.	ОФП. Техника бросков в корзину. Передачи с заданиями. Индивидуальная работа с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Правила игры.	2		1				1			практика	наблюдение
21.	ОФП. Эстафеты для отработки технических приемов.	2		1						1	практика	наблюдение
22.	ОФП. Броски в корзину. Передачи с заданиями. Эстафеты для отработки технических приемов.	2		1						1	практика	наблюдение
23.	ОФП. Броски в корзину после передачи. Игра по упрощенным правилам. Подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча.	2		1				1			практика	наблюдение
24.	ОФП. Разновидности передач. Броски в корзину в движении. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		1				1			практика	наблюдение
25.	Товарищеская игра.	2								2	практика	наблюдение
26.	СФП. Эстафеты для отработки технических приемов.	2				1				1	практика	наблюдение
27.	СФП. Броски в корзину в движении. Учебно-тренировочная игра.	2				1		1			практика	наблюдение
28.	СФП. Разновидности ведения. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2				1		1			практика	наблюдение
29.	ОФП. Развитие физических качеств. Индивидуальная работа с мячом. Игра по упрощенным правилам баскетбола.	2		1				1			практика	наблюдение
30.	СФП. Передачи и бросок в корзину. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2				1		1			практика	наблюдение
31.	СФП. Техника бросков в корзину на месте и со сменой мест. Учебная игра.	2				1		1			практика	наблюдение
32.	СФП. Добивания. Примы и способы взаимодействия игроков в баскетболе. Тактика нападения. Учебная игра.	2				1			1		практика	наблюдение
33.	СФП. Добивание. Учебная игра.	2				1		1			практика	наблюдение
34.	Индивидуальные действия баскетболиста. Тактические действия без мяча и с мячом. Учебная игра.	2	1						1		лекция	наблюдение
35.	Последовательность действий баскетболистов в игре. Групповые действия в нападении – двух игроков или трех игроков. Учебная игра.	2	1						1		лекция	наблюдение
36.	СФП. Отбор мяча. Учебная игра.	2				1		1			практика	наблюдение
37.	Командные действия в нападении. Учебная игра.	2						1	1		практика	наблюдение

38.	СФП. Круговая тренировка. Эстафеты для отработки технических приемов.	2			1				1			практика	наблюдение
39.	Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
40.	СФП. Товарищеская командная игра.	2			1					1		практика	наблюдение
41.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Тактика защиты. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
42.	СФП. Индивидуальные действия в защите. Учебная игра	2			1			1				практика	наблюдение
43.	ОФП. Отвлекающие приемы. Групповые и командные действия в защите. Учебная игра	2		1				1				практика	наблюдение
44.	ОФП. Отвлекающие приемы. Подвижные игры. Учебная игра.	2		1			1					практика	наблюдение
45.	ОФП. Отбор мяча и отвлекающие приемы. Взаимодействие игроков. Учебная игра.	2		1				1				практика	наблюдение
46.	ОФП. Развитие физических качеств. Индивидуальная работа с мячом. Учебно-тренировочная игра.	2		1		1						практика	наблюдение
47.	ОФП. Эстафеты для отработки технических и тактических приемов.	2		1						1		практика	наблюдение
48.	Игры для отработки технических и тактических приемов.	2								2		практика	наблюдение
49.	Техника и тактика игры в нападении. Упражнения на координацию движений. Учебная игра.	2				1		1				практика	наблюдение
50.	Техника игры в защите. Эстафеты, игры для отработки технических и тактических приемов.	2						1		1		практика	наблюдение
51.	Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
52.	СФП. Техника передачи мяча в парах и бросков в корзину со сменой мест. Учебная игра	2			1		1					практика	наблюдение
53.	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
54.	Взаимодействие игроков во время игры. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
55.	СФП. Товарищеская игра.	2					1			1		практика	наблюдение
56.	Товарищеская игра.	2								2		практика	наблюдение
57.	Товарищеская игра.	2								2		практика	наблюдение
58.	СФП. Разновидности ведения с заданием. Учебная игра	2			1		1					практика	наблюдение
59.	Круговая тренировка. Товарищеская игра.	2			1		1			1		практика	наблюдение
60.	СФП. Техничко-тактические действия в разыгрывании мяча. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
61.	СФП. Техничко-тактические действия в нападении. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
62.	СФП. Страховка при блокировании. Учебная игра.	2			1			1				практика	наблюдение
63.	Индивидуальные и групповые действия. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение
64.	СФП. Учебная игра.	2			1		1					практика	наблюдение
65.	Основы взаимодействия игроков во время игры. Учебная игра.	2						2				практика	наблюдение

66.	Передачи мяча с заданиями. Штрафной бросок. Учебная игра.	2						2										практика	наблюдение
67.	Тактика в защите. ОРУ с мячами. Взаимодействия игроков. Учебная игра.	2							2									практика	наблюдение
68.	Передачи мяча с заданиями. Индивидуальная работа с мячом. Штрафной бросок. Учебная игра.	2						1	1									практика	наблюдение
69.	Круговая тренировка. Учебная игра.	2					1	1										практика	наблюдение
70.	Соревнования внутри группы.	2											2					практика	наблюдение
71.	Контрольные испытания (промежуточная аттестация).	2														2		практика	контрольные испытания
72.	Учебно-тренировочная игра. Подведение итогов года.	2	1						1									беседа практика	наблюдение опрос
	ИТОГО	144	8	19	21	38	31	23	4										

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

№	Раздел программы	Инвентарь и оборудование
1.	ОФП	Секундомер, свисток, набивные мячи, теннисные мячи, волейбольные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, цели для метания, фишки, конус с отверстиями, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, скакалки, утяжелители, гантели, штанга, тренажеры, оборудование для спортивных игр – бадминтон, городки
2.	СФП	
3.	Техническая подготовка	Баскетбольные мячи, насос с иглой, сетка для переноски мячей, щиты тренировочные навесные с корзинами, демонстрационная доска, свисток судейский, секундомер, табло перекидное, жилеты разного цвета, таблицы, протоколы, схемы, видеозаписи
4.	Тактическая подготовка	
5.	Соревновательная подготовка	
6.	Контрольные испытания	Спортивный инвентарь, секундомер
7.	Итоговое занятие	Ноутбук, проектор

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал.

Кадровое обеспечение:

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог тренер-преподаватель с соответствующим уровнем образования и квалификации.

Реализацию программы осуществляет преподаватель, имеющий высшее образование. Образование педагога соответствует профилю программы.

3.2. Методические материалы

Дидактическое обеспечение

Дидактические материалы должны соответствовать содержанию программы, целям обучения, уровню подготовленности обучающихся, их возрастным и индивидуальным особенностям, санитарно-эпидемиологическим требованиям. Дидактический материал представлен в следующем виде: раздаточный материал для обучающихся наглядные пособия, инструкции по безопасности, правила вида спорта.

Методическое обеспечение программы

Для решения задач, поставленных в программе, необходимо:

- использовать различные методические приемы обучения;
- учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся;
- давать материал в системе, от простого к сложному;
- сочетать коллективные и индивидуальные формы и способы работы обучающихся на занятиях.

Методы обучения используются в сочетании. Словесные методы: рассказ, лекция, анализ, обсуждение, разбор, инструктирование, комментарии, замечания, указания. Наглядные методы, применяемые на занятиях: показ, демонстрация. Практические методы: игровой, соревновательный, практические упражнения. Целостный метод, когда по мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений.

Формы и режим занятий. Основная организационная форма проведения занятия – групповое или индивидуальное занятие продолжительностью 2 академических часа. Нагрузку на занятии нужно увеличивать постепенно, учитывая индивидуальные особенности обучающихся.

Формы работы на занятиях: командная, групповая, индивидуальная.

Формы подведения итогов реализации программы: входной контроль – проводится в начале обучения по программе и промежуточная аттестация – проводится по

завершению программы.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, лекции, контрольные испытания, соревнования.

Формы подведения итогов по разделам, темам: наблюдение, тестирование, собеседование.

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

Технология	Целевые ориентиры	Прогнозируемый результат использования технологий
Технология уровневой дифференциации	– обучение каждого на уровне его возможностей и способностей;	– подбор материала по сложности исполнения соответствует возможностям обучающихся;
Здоровье сберегающие технологии	– создание условий для сохранения здоровья обучающихся;	– соблюдение санитарно-гигиенических требований (проветривание, оптимальный тепловой режим, освещенность, чистота, соблюдение техники безопасности); – составление расписания и распределение учебной нагрузки в соответствии с требованиями; – смена видов деятельности на занятии; – физпаузы; – индивидуальный подход к обучающимся с учетом личностных возможностей; – благоприятный психологический климат;
Игровые технологии	– самореализация внутренних потребностей и склонностей человека; – расширение кругозора, познавательной деятельности; – воспитание качеств личности необходимых для успешного усвоения программного материала; – развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков; – приобщение к нормам и ценностям обществ;	– игры на воспитание необходимых качеств личности; – игры, направленные на приобретение навыков действия в различных жизненных ситуациях; – игры на развитие коммуникативных навыков; – игры, направленные на успешную адаптацию в постоянно меняющихся обстоятельствах;
Технология педагогической поддержки	– переход от педагогики требований к педагогике отношений; – единство обучения и воспитания; – гуманно-личностный подход к обучающимся.	– раскрытие возможностей обучающихся; – создание ситуации успеха для каждого обучающегося; – уверенность в своих силах; – право обучающихся на выбор, право на ошибку, право на собственную точку зрения; – установление субъект-субъектных отношений между педагогом и обучающимся; – предоставление возможности обучающимся реализовать себя в положительной деятельности.

3.3. Информационное обеспечение реализации программы

Информационные ресурсы:

<https://russiabasket.ru/?ysclid=mc9zmjrz8n370824453> Российская федерация баскетбола

Литература для педагога:

1. «Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол» (этап начальной подготовки)» авторы-составители: Авторы-составители: Лосева И.В., Архипова-фон Калманович А.В., Пузырь Ю.П.
2. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. – М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
3. Баскетбол: основы обучения техническим приемам игры в нападении: учеб.-метод. пособие / сост. Д.П. Адейеми, О.Н. Сулейманова; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. – 40 с.

Литература для детей и родителей:

Баскетбол: спортивная энциклопедия. – М.: ЭКСМО, 2013. – 56 с.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ

4.1. Результаты обучения

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<i>Перечень знаний, формируемых в рамках освоения программы</i>		
31 – роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 – основы здорового образа жизни; 33 – условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; 34 – средства профилактики перенапряжения;	Знает: – краткую историю развития баскетбола в России и за рубежом; – виды баскетбола; – роль гигиены физических упражнений, правильного питания и самоконтроля; – роль общей физической подготовки для достижения высоких и стабильных результатов; – роль специальной физической подготовки в формировании физических качеств, специфических для спортсменов–баскетболистов: общей выносливости, быстроты, ловкости, силы; – правила поведения на улице во время движения к месту занятий, на учебно-тренировочном занятии, в спортивном зале; – технику безопасности при проведении занятий на местности; снаряжение спортсменов–баскетболистов; – значение техники для достижения высоких спортивных результатов; – виды соревнований по баскетболу, правила соревнований; – приемы и способы баскетбола;	тестирование
<i>Перечень умений, формируемых в рамках освоения программы</i>		
У1 – использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; У2 – применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; У3 – пользоваться средствами профилактики перенапряжения,	Умеет: – выполнять передачи на месте и в движении; – выполнять ведение мяча (разновидности); – выполнять броски в корзину; – работать в команде; – применять правила техники безопасности; – подготавливать снаряжения и выбирать одежду к занятиям и соревнованиям; – преодолевать учебно-тренировочные дистанции; – выполнять общеразвивающие упражнения, направленные на развитие и воспитание основных физических качеств, укрепление мышц и связок;	– тестирования физической подготовленности; – тестирование технической подготовленности

характерными для специальности.	– выполнять упражнения для развития специальных упражнений баскетболистов.	
---------------------------------	--	--

4.2. Формы аттестации и система оценки результатов обучения по программе

По программе используются следующие виды контроля: входной, текущий, итоговый.

Входной контроль проводится в начале учебного года в виде контрольных испытаний целью определения уровня физической подготовки обучающихся.

Текущий контроль проводится в течение реализации программы, с целью определения степени усвоения учебного материала программы, и включает в себя контроль по изученным темам, разделам, контроль посещаемости.

Итоговый контроль – это промежуточная аттестация по итогам программы. Проводится в форме контрольных испытаний.

Указания к выполнению контрольных испытаний по ОФП.

Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, ноги врозь, носки стоп находятся на одной линии со стартовой чертой, выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Дается три попытки. Фиксируется лучший результат.

Челночный бег

На полу проводят две параллельные линии (можно использовать разметку волейбольной площадки). Испытуемый бежит от первой до второй линии, заступая одной ногой за нее, поворачивается на 180 градусов и бежит до первой линии. Расстояние между линиями и количество отрезков устанавливаются в зависимости от возраста испытуемых. Время засекают с точностью до 0,1 секунды в момент пересечения финишной линии.

Бег короткую дистанцию

По свистку или команде «На старт!» спортсмены быстро занимают исходное стартовое положение. Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время фиксируется секундомером. Берется лучший результат из двух попыток.

Бег на длинную дистанцию

По свистку или команде «На старт!» обучающиеся быстро занимают исходное стартовое положение. При этом толчковую ногу ставят вперед, к линии, не наступая на нее. Вторую ногу ставят сзади на носок на расстоянии одной стопы от пятки впереди стоящей ноги. Обе ноги слегка сгибают, тяжесть тела в большей степени переносят на впереди стоящую ногу, взгляд направляют перед собой. Согнутую в локте руку, разноименную впереди стоящей ноге, вместе с плечом выносят вперед, вторую руку отводят назад. Пальцы рук свободно сгибают. По команде «Марш!» или свистку бегун в наклоне, активно проталкивая себя, быстро начинает бег. Время фиксируется секундомером.

Критерии и показатели уровня общей физической подготовленности обучающихся с учетом их возрастных и гендерных особенностей

Физическое качество	Скоростно-силовые качества			Быстрота			Координация			Выносливость		
Контрольные испытания (упражнения)	Прыжок в длину с места (см)			Бег 30 м (сек)			Челночный бег 4 x 9 м (сек)			Бег 2000 м		
уровень	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
Юноши 15-16 лет	210	200	180	4,6	4,9	5,3	9,4	9,9	10,4	09:40	10:20	11:00
Юноши 17-18 лет	230	220	200	4,4	4,7	5,1	9,2	9,6	10,1	12:20	13:00	14:00
Девушки 15-16 лет	180	170	155	5,0	5,5	5,9	9,8	10,2	11,0	06:50	07:40	08:35
Девушки 17-18 лет	185	170	155	5,0	5,3	5,7	9,8	10,2	11,0	10:00	11:10	12:20

Указания к выполнению контрольных испытаний по СФП и технической подготовленности.

Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте за 1 минуту (количество).
Ловля и передача в парах: игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 4 метров, по команде выполняют ловлю и передачу.

Основные ошибки при выполнении передач от груди двумя руками мяча.

- выход за линию на мяч;
- отсутствует уступающее движение после обхвата мяча пальцами;
- скованность («зажатость») при обработке мяча и выполнении передачи.

Броски с точек за 1 минуту (количество очков)

Игрок выполняет броски в корзину с точек – в 2х очковой зоне и в 3х очковой зоне. На выполнение задания дается 1 минута. Фиксируется сумма набранных очков.

Ведение с изменением направления, бросок в движении «Змейка» (секунды). Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра начинает ведение правой рукой в направлении первой стойки. Каждый раз, проходя стойку, игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последнюю стойку, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с 2-х шагов (правой рукой). После подбора мяча игрок начинает ведение правой рукой в направлении стойки, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение по схеме; преодолев последнюю стойку, выполняет ведение и бросок в движении с 2-х шагов.

Время фиксируется по последнему броску. За каждый промах плюс 1 сек. к результату норматива. Выполнение перевода мяча на другую руку, проходит за стойкой.

Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков). Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер).

Оценивается количество попаданий.

Критерии и показатели уровня технической подготовленности обучающихся с учетом их возрастных и гендерных особенностей

Контрольные испытания (упражнения)	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте за 1 минуту (количество)			Броски с точек за 1 минуту (количество очков)			Ведение с изменением направления, бросок в движении «Змейка» (секунды)			Штрафные броски (количество попаданий из 10 бросков)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
уровень												
Юноши 15-16 лет	60	55	50	17	13	9	14.0	15.0	17.0	3	2	1
Юноши 17-18 лет	65	60	55	18	14	10	13.0	14.0	16.0	4	3	2
Девушки 15-16 лет	50	45	40	12	10	7	19.0	21.0	23.0	2	1	-
Девушки 17-18 лет	55	50	45	14	12	9	17.0	19.0	21.0	3	2	1

Обучающиеся получают баллы (3,4 или 5) согласно показанному в упражнении результату. В соответствии с суммой набранных баллов обучающемуся в протоколы (входного контроля и промежуточной аттестации) выставляется уровень:

20-18 баллов – высокий уровень;

17-15 баллов – средний уровень;

14-12 баллов – индивидуальный уровень.