

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №47 имени С.В. Широбокова»**

**ПРИНЯТА**

решением педагогического совета  
МБОУ «СОШ №47 имени  
С.В. Широбокова  
протокол № 1 от 29.08. 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора МБОУ  
«СОШ № 47 имени С.В. Широбокова»  
от 31.08. 2023 г. № 119  
Директор



С.А. Прохорова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ «БАСКЕТБОЛ»**

**Возраст 15-17 лет**

**Срок реализации 1 год**

**Уровень реализации - стартовый, базовый**

Разработана: педагогом  
дополнительного образования,  
Щавинская С.А.

**Курск, 2023**

## **Комплекс основных характеристик Программы**

### **Пояснительная записка**

#### **-Нормативно-правовая база:**

2.1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» ( с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2.2. Федеральный закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

2.3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

2.4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р;

2.5. Приказ Министерства просвещения Российской федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

2.6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

2.7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

2.8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы ) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

2.9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

2.10. Закон курской области от 09.12.2013 г. № 121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № 113-ЗКО) Об образовании в Курской области».

- Направленность Программы - физкультурно-спортивная;

- Актуальность Программы.

Укрепление здоровья молодежи является одной из важнейших задач социально – экономической политики нашего государства. Созданная в РФ нормативно – правовая база перспективного развития образования в стране, в частности ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования» регламентируют физическую культуру как совокупность ценностей, норм и знаний, используемых в целях физического и интеллектуального развития обучающихся, формирования ЗОЖ.

В связи с чем внедрение программ дополнительного образования физкультурно – спортивной направленности, в т.ч. по Баскетболу, обеспечивают решение поставленных задач в условиях ОБПОУ «КБМК» по выявлению, развитию и поддержке подростков, мотивированных к физической культуре и выбранному виду спорта.

Суть и целевые установки командной игры в баскетбол способствуют гармоничному физическому развитию, координации движения подростков, т.к. вовлекают в работу почти все группы мышц, обостряют внимание и реакции.

Соревновательность и «командный дух» создают мощный эмоциональный фон для мотивации к совершенствованию спортивного мастерства, способствуют формированию волевых качеств, уверенности в себе, навыков общения и, в целом, социализации молодых людей в обществе.

Программа направлена на:

- укрепление здоровья обучающихся, развитие потребности следить за своим физическим состоянием;
- выявление талантливых молодых людей, обеспечение их дальнейшего участия (после 18 лет) в спортивном клубе ОБПОУ «КБМК»;
- профилактику девиантного поведения;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном развитии и физическом совершенствовании.
- отличительные особенности Программы, новизна, в том, что благодаря разноуровневости, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает больше желающих заниматься выбранным видом спорта.

Уровневое обучение для преподавателя – это возможность организовать индивидуальный подход к каждому обучающемуся, обеспечив ситуацию успеха. Студенты не могут максимально использовать свой потенциал на предположенных уровнях

- Уровни Программы- стартовый, базовый; зачисление обучающихся происходит на основе добровольности с учетом стартовых возможностей каждого, выявленных на ознакомительном этапе.

- Адресат Программы – обучающиеся школы в возрасте от 15 до 18 лет.

Ознакомительный этап осуществляется на занятиях по физической культуре в рамках программ ФГОС, а также при проведении спортивно – оздоровительных мероприятий. Выявляются обучающиеся, заинтересованные в овладении техникой игры в баскетбол, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, возражений со стороны родителей (наличие согласия).

Зачисление желающих производится на стартовый уровень без определенной степени предварительной подготовки.

Наполняемость группы от 12 до 25 человек (в соответствии с Уставом школы, состоянием материально-технической базы). Как правило, в медицинском школе формируется женская команда.

Данный возраст свидетельствует о том, что группу частично составляют личности с еще не определёнными нравственными позициями, с отсутствием стойких жизненных ориентиров и убеждений, у некоторых с выраженным уровнем тревожности, низкой или чрезмерно высокой самооценкой, с низким и средним уровнем адаптивности, имеющие сложности в выстраивании взаимоотношений в процессе обучения.

Это накладывает определённую ответственность на педагога дополнительного образования, необходимость владения знаниями в области возрастной физиологии и основ психологии.

По окончании обучения по программе и при достижении 18 лет успешные и просто желающие студенты могут быть зачислены в спортивный клуб школы для совершенствования мастерства игры в баскетбол, участия в соревнованиях разного уровня (внутришкольные, городского, областного).

- Объем и срок освоения Программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения объем – 180 часов,

- Уровни программы: стартовый и базовый.

**Стартовый уровень** – продолжительность – 12 недель,

-объем – 36 часов;

Режим занятий:

- по 3 занятия в неделю длительностью 1 час, всего 3 часа в неделю;

**Базовый уровень** – продолжительность 28 недель,

- объем – 144 часа;

Режим занятий:

Продолжительность учебного часа - 45 минут.

Перерыв между занятиями 2-3 дня.

- **Форма обучения** – очная.

- **Формы проведения занятий** – групповые.

- **Особенности организации образовательного процесса:**

форма реализации программы – традиционная.

### **- Цель Программы:**

Создание условий для укрепления здоровья, физического и интеллектуального развития обучающихся в процессе овладения техникой игры в баскетбол.

### **Задачи:**

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.

Воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

### **Планируемые результаты Программы**

Основными показателями выполнения требований программы являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;

- уровень освоения основ техники баскетбола;
- уровень освоения основ знаний в области ЗОЖ , гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры, навыков самоконтроля, оценки физического состояния.

Предметные результаты обучения:

### **Стартовый уровень**

Обучающиеся будут знать:	Обучающиеся будут уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Позиции или амплуа в баскетболе;</li> <li>- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;</li> <li>-правила игры в баскетбол и стритбол;</li> <li>- жесты баскетбольного судьи;</li> <li>-правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;</li> <li>- основы личной гигиены, гигиенические требования к спортивной одежде, режиму питания;</li> <li>-основы ЗОЖ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять перемещения и стойки;</li> <li>- выполнять технические приёмы и тактические действия;</li> <li>-контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях баскетболом;</li> <li>- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;</li> <li>- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;</li> <li>- демонстрировать навыки физической подготовки (контрольные нормативы ОФП)</li> </ul>

### **Базовый уровень**

Обучающиеся будут знать:	Обучающиеся будут уметь:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- освоят упражнения СФП;</li> <li>- классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;</li> <li>- ведение счета по протоколу;</li> <li>- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;</li> <li>- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;</li> <li>- простейшие правила судейства;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;</li> <li>- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;</li> <li>- научатся освобождаться для получения мяча;</li> <li>- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;</li> <li>- будут уметь останавливаться двумя шагами;</li> <li>- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;</li> <li>- научатся передавать мяч двумя руками в движении;</li> <li>- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;</li> <li>- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;</li> <li>- будут уметь в командных нападающих</li> </ul>

	действиях разыгрывать мяч; - научиться в защитных действиях подстраховывать партнера; - в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место.
--	--

### Метапредметные результаты освоения Программы:

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы деятельности в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### Личностные результаты освоения Программы:

1. Адаптация обучающихся к условиям школы;

2. Осознание ценности здорового и безопасного образа жизни, обоснованное отношение к значимым ценностям;

3. Приобретение навыков коммуникативной компетенции, культуры общения в коллективе, команде в т.ч. в конфликтных ситуациях;

4. Преодоление страха перед болельщиками, возможным поражением в соревнованиях с более сильным противником;



5. Повышение самооценки, приобретение уверенности в своих силах в моменты публичных выступлений, при необходимости выразить и отстаивать свое мнение.

**Учебно –тематический план с расчетом на 40 недель занятий в условиях ОУ.**

Таблица № 1

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	36	2	34	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зачет</li> <li>• Входная диагностика</li> </ul>
2.	Специальная физическая подготовка и теоретическая	68	2	66	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование по ОФП, СФП</li> <li>• Зачет</li> </ul>
3.	Техника – тактическая подготовка	64	2	62	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Наблюдение за выполнением заданий (игрой), результативность игры</li> <li>• Зачет</li> </ul>
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тестирование</li> <li>• Комплекс спец. восстановит. упр</li> <li>• Задание по оценке физического состояния, режима дня, питания</li> <li>• наблюдение за коммуникативными навыками</li> </ul>
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	6	0	6	Контрольные нормативы
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков, самооценка
	Всего часов	180	7	173	

**Учебно-тематический план, стартовый уровень.**

Таблица № 2

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	12	2	10	1. Входная диагностика 2. Зачет по ОФП
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	12	1	11	1. Тестирование 2. Зачет по СФП
3.	Технико – тактическая подготовка	14		14	1. Наблюдение за выполнением заданий (игровых) 2. Зачет
	Всего	38	3	35	

**Базовый уровень**

Таблица № 3

№	Название разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	ОФП	24	-	24	• Зачет
2.	СФП	56	1	55	•Зачет
3.	Техника – тактическая подготовка	50	2	48	• Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	6	1	5	• Тестирование • Презентация • Оценка физического состояния • наблюдение (результат)
5.	Судейская практика	В процессе тренировки			
6.	Контрольные нормативы	4	0	4	2 часа ОФП+СФП 2 часа Зачет ТТП 2 часа Зачет (общий) восстановительные мероприятия
7.	Участие в соревнованиях	По планам соревнований			Индивидуальная результативность игроков.
	Всего часов	142	4	138	

## Содержание программы

### Стартовый уровень.

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

**Теория:** Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Техника безопасности, основы здорового образа жизни.

**Практика:** Освоение Навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперёд и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры, профилактика травматизма.

#### Раздел 2 . Специальная физическая подготовка (СФП).

**Теория:** Понятие о СФП, роли и содержания физических упражнений, направленных на развитие (укрепление) определённых групп мышц, таких как: мышцы кистей рук, брюшного пресса, плечевого пояса, мышц нижних конечностей и др. Развитие этих групп мышечного комплекса способствует освоению технических приёмов игры в баскетбол. Личная гигиена, гигиена спортивной одежды и обуви. Профилактика травматизма.

**Практика:** Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, специальной ловкости, выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой) быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения направленные на развитие выносливости и быстроты реакции, упражнения с набивными мячами, отжимания от стены на пальцах рук, прыжки с утяжелением, упражнения со штангой.

Укрепление мышц рук и ног, с помощью эспандера, резиновых тренажёров, жгутов.

Подвижные (подводящие) и спортивные игры.  
Специальные эстафеты и контрольные упражнения (тесты).

### **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).**

#### ***Практика:***

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

#### **Базовый уровень.**

##### **Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП).**

***Практика:*** Совершенствование навыков физической подготовки: бег по прямой, бег приставными шагами, бег с высоко поднятыми коленями, челночный бег, кувырки вперед и назад, приседания на месте, прыжки вверх и др. Эстафета. Спортивные игры, профилактика травматизма.

## **Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП).**

**Теория:** Роль спорта в общекультурном, физическом и социальном развитии человека. Олимпийские и параолимпийские игры.

Значение основы анатомо-физиологических систем организма (сердечно-сосудистой, нервной, мышечной, пищеварительной, дыхательной) их взаимодействие, возможности и условия их поддержания во время физических нагрузок.

Нормы ЧДД, ЧСС, простейшие приёмы восстановления, рефлексия дыхания.

**Практика:** Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

## **Раздел 3. Техничко-тактическая подготовка (ТТП).**

**Теория:** Значение технической подготовки в баскетболе. Правила игры в баскетболе. Состав команды. Расстановка игроков. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Упрощённые правила игры.

Судейская терминология. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики игровых действий.

### ***Практика.***

#### Техническая подготовка:

1. Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
2. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
3. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
4. Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
5. Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
6. Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
7. Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
8. Обводка соперника с изменением направления.
9. Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
10. Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
11. Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
12. Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
13. Обучение технике броска с места со средней дистанции.

#### Тактическая подготовка:

##### Нападение

1. Розыгрыш мяча игроками команды.
2. Организация атаки кольца.
3. «Передай мяч и выходи».
4. Заслон защитнику партнера.

5. Наведение на партнера своего защитника.
6. Взаимодействие «Треугольник».
7. Взаимодействие «Тройка».
8. «Малая восьмерка».
9. Скрестный выход.
10. Система быстрого прорыва.
11. Система нападения без центрального игрока.

#### Защита

1. Противодействие розыгрышу мяча.
2. Противодействие атаке.
3. Подстраховка партнера.
4. Переключение на другого нападающего.
5. Проскальзывание.
6. Групповой отбор мяча.
7. Противодействие «Тройке».
8. Противодействие «Малой восьмерке».
9. Система личной защиты.

#### **Раздел 4. Восстановительные мероприятия.**

***Теория.*** Роль закаливания, методы.

Режим дня и питания.

Понятие о рациональном питании. Жиры, белки, углеводы как энергетические и пластические субстраты. Приёмы пищи, объём, калорийность питания с учётом физических нагрузок. Понятие о регуляции и поддержании эмоционально-психического состояния, роли сна, отдыха как профилактики утомления.

***Практика.*** Специальные упражнения для отдыха, проведение рефлексии в конце тренировочного занятия, восстановление физиологических параметров (ЧДД, ЧСС).

Роль и место в структуре практического занятия, тренировки. Оценка физического состояния при нагрузке, обоснование рекомендаций по восстановлению дыхания, расслаблению мышц, сохранения волевых качеств.

### **Раздел 5. Судейская практика.**

В процессе обучения и соревнований обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- Освоить терминологию, принятой в баскетболе;
- Овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- Уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- Принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощённым правилам).

### **Раздел 6. Контрольные нормативы.**

#### ***Теория.***

Содержание и методика контрольных испытаний.

#### ***Практика.***

Сдача контрольных нормативов.

### **Раздел 7. Спортивные соревнования, их организация и проведение.**

***Теория.*** Правила игры в баскетболе. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Виды соревнований. Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по баскетболу.

***Практика.*** Участие в соревнованиях согласно календарного плана.

## **Календарный учебный график.**

Таблица № 4



№ п/п	Группа	Год обучения, Номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1.	Юн.- Дев.	1	09.09.23	6.07.24	40	240	180	2 - 2,5 часа	14	24.06.24  1.07.24

### Оценочные материалы

1. Входной контроль: контрольные нормативы по ОФП в соответствии с возрастом.

2. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП, по завершении стартового уровня программы.

Тестовые задания для контроля теоретических знаний по завершении стартового уровня.

3. Контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП, для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы (итоговая аттестация).

4. Тестовые задания для итогового контроля теоретического материала по программе.

5. Перечень тем для выполнения творческого задания.

6. Участие в соревнованиях:

- Стартовый уровень

- внутришкольные соревнования;

- Базовый уровень

- внутришкольные соревнования с участием филиалов;
- муниципальные соревнования по баскетболу среди образовательных организаций г. Курска;

- соревнования среди ВУЗов, СУЗов Курска и Курской области;

### **Формы аттестации.**

Для систематической оценки степени и уровня освоения обучающимися программы предусмотрены:

1. Входной контроль ( на первом занятии).
2. Текущий контроль (систематически).
3. Промежуточная аттестация по всем разделам учебного плана, а так же для перевода обучающихся со стартового на базовый уровень
4. Итоговая аттестация (проводится на последней неделе во время занятий).

Для всех видов физической подготовки используются контрольные нормативы утверждённые приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта"

Для оценки предметных, метапредметных и личностных результатов используются тестовые задания, практикоориентированные задания по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований, творческие задания (дифференцированные по уровню сложности) для текущего и промежуточного контроля.

#### Среди творческих заданий:

- рефераты, презентации, видеоролики по ЗОЖ;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;
- участие обучающихся в НПК различного уровня, спортивных олимпиадах.

Все задания рассматриваются на заседании ЦМК, ОГСЭ, утверждаются на заседании методического совета школы.

Текущий контроль выполняет обучающую и корректирующую функции в значительной степени.

Формы отслеживания фиксации и демонстрации образовательных материалов:

- протоколы соревнований, фиксированные результаты контрольных нормативов, результатов тестирования, дипломы, грамоты, презентации, видеоролики, рефераты.

### **Методические материалы**

В соответствии с направленностью с направленностью содержания программы, основными формами проведения занятий являются:

- Комбинированные  
С включением 1-го часа теории в общую продолжительность занятия;
- Практические занятия

Всего на курс обучения 7 комбинированных занятий, где теоретическая учебная информация реализуется в лекционной форме.

Методы обучения: словесный, объяснительно иллюстрационный, наглядный.

Средствами обучения для этого являются: презентации, фрагменты учебных видеофильмов, образцы тканей для спортивной одежды, анатомические муляжи, демонстрация условий, являющихся причиной травматизма и др.

Лекции не предусматривают проведения контроля занятий.

Практические занятия - практическая часть комбинированных занятий подразделяется на :

- Занятия по углублению знаний и умений;
- Занятия по обобщению и систематизации знаний и умений;
- Занятия по контролю знаний и умений.

**Методы для освоения ОФП, СФП, техники игры:** практический, игровой.

Средства обучения: спортивный инвентарь, видеозаписи игр в баскетбол.

Структура практических занятий традиционная.

- 1-я часть – подготовительная ( 20 % занятия);
- 2-я часть – основная (55-60 % занятия);
- 3-я часть – заключительная (10-15 % занятия).

Подготовительная часть включает построение, рапорт старосты, постановку целей, разъяснение порядка проведения занятия, закрепление и текущий контроль знаний.

Именно в этой части занятия проводится краткий опрос, тестирование, решаются ситуационные задачи по оценке физического состояния, режима дня, питания, гигиенических требований и др. ( формы контроля определяет и контролирует преподаватель)

На этом этапе заслушиваются реферативные учебно исследовательские задания по пропаганде здорового образа жизни, например, на уровне семьи и близкого окружения, обоснование комплексов упражнений для определённых групп мышц с опорой на анатомию ( студ. 1-го курса, база - 11 кл.)

Подобные задания обеспечивают практическую значимость теоретических знаний, не требует значительных временных затрат (5-7 мин., мах 10 мин.). Выполняют воспитательные и развивающие задачи.

Методы: частично-поисковый, исследовательский, проблемный, ИКТ.

Основная часть: полностью посвящена выполнению комплексов ОФП, СФП, ТПП, игре в волейбол.

Здесь важны личный пример и мастерство преподавателя. Наблюдение и своевременная коррекция выполнения упражнений – основа достижения результата, текущего контроля умений. Возможны минутные перерывы для оценки физического состояния ( само – и взаимооценка). Длительные перерывы – отвлекают и снижают темп занятия.

Заключительная часть: необходима для снижения физической нагрузки, рефлексии, совместного подведения итогов, резюме преподавателя.

Самооценка и взаимооценка обучающихся своих достижений, роли в команде, психологического настроения, уровня общения, разбор конкретных

ситуаций для дальнейшего их предупреждения, является сутью и содержанием заключительной части занятия, средством для воспитания личностных качеств.

Методы воспитания на занятиях:

- убеждение:

- Личным примером преподавателя, обучающихся групп;
- Акцентированием внимания на успехах и достижениях обучающихся;

обучающихся;

- Демонстрацией перспектив приобретения достойной физической формы;

- Организацией индивидуального подхода.

- поощрение и стимулирование:

- Публичное оглашение результатов (турниры, соревнования различного уровня);

- Благодарственные письма родителям;
- Приглашение родителей на соревнования и занятия;
- Экскурсии и поездки команды с преподавателем;
- Материальное поощрение в виде повышенной стипендии, премирования, подарков и др.

премирования, подарков и др.

### Примеры творческих заданий

Рефераты:

- Роль физической культуры и спорта в становлении и развитии молодёжи.
- Выдающиеся спортсмены отечественного спорта.
- Качества личности, которые хочу приобрести
- Спортсмены – участники и герои ВОВ;
- Мой кумир ... ;
- История игры в баскетбол;
- Продукты, одежда, обувь, выбор питания спортсмена;
- УИРС по пропаганде ЗОЖ на уровне семьи и близкого окружения;

- Оценка домашнего режима дня , питания ( по желанию);
- Я против пагубных привычек для себя, моих друзей.
- Пропаганда ЗОЖ – мой будущий профессиональный долг;
- Культура межличностного общения – проблема молодёжи;
- Комплексы упражнений для групп мышц ( плечевого пояса, брюшн. и пресса, ног, кистей) с указанием анатомических названий мышц и их локализации на слайде ( для тех, кто параллельно изучает анатомию).

### *Методическое обеспечение*

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела, темы</b>	<b>Материально техническое оснащение, дидактико-методический материал</b>	<b>Формы учебного занятия</b>	<b>Формы контроля/ аттестации</b>
1.	Вводное занятие	Инструктажи по ТБ, выявление наиболее подготовленных студентов.	Беседа, тестирование, вопрос-ответ, презентации	Диагностическое анкетирование
2.	Основы личной гигиены, гигиенические требования	Объяснение основных норм и правил личной гигиены	Беседа, рассказ, личный пример преподавателя	Презентации, творческие задания.
3.	Рекомендации по профилактике травматизма на занятиях и во время игры	Показ на личном примере соблюдение техники ТБ во время игры, в случаях падения ( в игровых моментах) и т.п.	Наглядный показ, беседа,	Блиц-опрос
4.	Подготовительные упражнения, направленные на развитие качеств личности.	Спортивный инвентарь (мячи, гимнастические скакалки, набивные мячи, гантели)	Практические занятия	Работа в парах, самостоятельная работа

### **Материально-техническое обеспечение**

Для игры в баскетбол необходимо наличие площадки с соответствующей разметкой, щита, корзины и баскетбольного мяча.

К баскетбольным мячам предъявляется ряд требований. Его наружная поверхность должна быть изготовлена из кожи, синтетической кожи, резины или синтетического материала. Длина окружности мяча должна быть не менее 74,9 и не более 78 сантиметров. При этом его вес не должен превышать 650 граммов.

**Щиты** - они должны быть прозрачные или выкрашенные в белый цвет и иметь следующие размеры: 1,80 м по горизонтали и 1,05 м по вертикали. Если баскетбольный щит прозрачный, то линии на нем должны быть нанесены белым цветом. Во всех остальных случаях линии должны быть черные. Лицевая поверхность щитов должна иметь разметку в виде прямоугольника размером 45 см на 59 см, расположенного на высоте 15 см от нижнего края щита.

Щиты крепятся на специальные опоры следующим образом. Расстояние от основной стойки до передней поверхности щита должно составлять не менее 3,25 м. При этом лицевая линия должна располагаться за щитом на расстоянии 1,20 м.

**Баскетбольные корзины** - состоят из колец и сеток. Внутренний диаметр кольца составляет 45 сантиметров. На нижней части кольца должны быть приспособления для крепления сеток. Верхний край кольца должен располагаться на высоте 3,05 метра над поверхностью площадки. Ближайшая точка внутренней части кольца должна располагаться на расстоянии 15 см от лицевой поверхности щита. Длина сетки должна быть не менее 40 см и не более 45 см.

До конца 1960-х г.г. соревнования по баскетболу проводились на открытом воздухе и в залах. Но с 1968 г. Все игры проводятся только в залах. А крупнейшие турниры должны проводиться в залах с высотой потолка не менее 7 метров.

**Игры по баскетболу должны проводиться** - на специально организованных для этого площадках, которые должны представлять собой плоскую прямоугольную твердую поверхность без каких-либо препятствий. Оптимальные размеры баскетбольных площадок от 25 до 28 метров в длину и 15 метров в ширину

Согласно официальных правил все линии на баскетбольной площадке должны быть нанесены краской одного цвета (желательно белого) и иметь ширину 5 сантиметров. Выделяют следующие линии:

1. Лицевые (по коротким сторонам площадки) и боковые (по длинным сторонам). Эти линии не являются частью площадки.
2. Центральная линия, центральный круг и полукруги штрафного броска.

Центральная линия наносится параллельно лицевым линиям от середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию. Центральный круг размечается в центре игровой площадки и имеет радиус 1,80 м, измеренный до внешнего края окружности. На игровую площадку наносятся полукруги штрафного броска радиусами 1,80 м, измеренными до внешнего края окружности, центры которых расположены на серединах линий штрафного броска.

3. Линии штрафного броска, ограниченные зоны.

Линии штрафного броска располагаются параллельно каждой лицевой линии. Дальний край линии штрафного броска находится на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии, длина ее должна быть 3,60 м.

Ограниченными зонами являются выделенные на игровой площадке прямоугольные области, ограниченные лицевыми линиями, продолжениями линий штрафного броска и линиями, которые начинаются от лицевых линий. Их внешние края находятся на расстоянии 2,45 м от середин лицевых линий и заканчиваются на внешнем крае продолжений линий штрафного броска. Ограниченные зоны должны быть окрашены.



4. Зоной трехочковых бросков является вся игровая площадка, за исключением области около корзины соперников, ограниченной и включающей в себя:

- Две параллельные линии, проведенные от лицевой линии и перпендикулярно ей, внешние края которых находятся на расстоянии 0,90 м от внутренних краев боковых линий.

- Полукруг радиусом 6,75 м, измеренным от точки на полу непосредственно под точным центром корзины соперников до внешнего края полукруга. Расстояние от этой точки на полу до внутреннего края середины лицевой линии составляет 1,575 м. полукруг переходит в параллельные линии.

Трехочковая линия не является частью зоны трехочковых бросков с игры.

5. Линии для вбрасывания. Две линии должны быть нанесены за пределами игровой площадки за боковой линией напротив секретарского столика, при этом внешние края этих линий должны находиться на расстоянии 8,325 м от внутренних краев ближайших лицевых линий.

6. Области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения. Линии полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, должны быть нанесены на игровую площадку и ограничены полукругом радиусом 1,25 м, измеренным от точки на полу непосредственно под центром корзины до внутреннего края полукруга. Этот полукруг соединяется двумя параллельными линиями, перпендикулярными лицевой линии, длиной 0,375 м, внутренний край которых находится на расстоянии 1,25 м от точки на полу непосредственно под центром корзины, и заканчивающимися на расстоянии 1,20 м от внутреннего края лицевой линии.

В области полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения, входят воображаемые линии, соединяющие края параллельных линий (длиной 0,375 м) непосредственно под лицевыми сторонами щитов. Линии полукругов не являются частями областей полукругов, в которых не фиксируются фолы столкновения.

Для проведения занятий в кружке баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

1. Баскетбольные щиты - 2 штуки.
2. Гимнастическая стенка - 4-6 пролётов.
3. Гимнастические скамейки-3-5 штук
4. Гимнастические маты-4 штуки.
5. Скакалки -20 штук.
6. Мячи баскетбольные-10 штук.
7. Макет площадки с фишками - 1 комплект.
8. Конусы - 10 штук
9. Набивные мячи - 10 штук
10. Форма волейбольная - 2 комплекта, по 10 штук.

**Педагогические условия:**

- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с подростками;

- создание условий для развития личности подростка и его способностей.

- учёт индивидуальных и возрастных особенностей подростков в использовании форм, средств и способов реализации программы секции спортигр «Баскетболу»;

**Методические условия:**

Для более успешного решения задач необходимо иметь чёткое планирование

учебно-тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

- программа спортивной секции «Баскетбол»;
- поурочные планы;
- журнал учёта работы, посещаемости.

## Список литературы

1. Алавердова, О.Н. Совершенствование результативности броска с использованием элементов психологии у юношей 15-16 лет / О.Н. Алавердова, К.О. Лопатин, М.С. Киров // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием, посвящ. 55-летию со дня основания Дальневосточной гос. акад. физич. культуры. – Хабаровск, 2022. – С. 5-9. – Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48289819>
2. Алачачян, Арменак Не только о баскетболе / Арменак Алачачян. - М.: Молодая Гвардия, 2020. - 320 с.
3. Алиев, Р.Н. Взаимосвязь уровня развития скоростно-силовых способностей с элементами мелкой техники в баскетболе / Р.Н. Алиев, Е.С. Козырь // Актуальные проблемы науки и техники. Инноватика : сб. науч. ст. по материалам 5 Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2021. – С. 104-111. – Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46253176>
4. Баскетбол. Правила соревнования. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 327 с..
5. Батухтин В.В. Обучение и повышение результативности броска девушек-баскетболисток школьного возраста на спецкурсах по баскетболу / В.В. Батухтин, В.В. Бахутин // Актуальные вопросы современной науки и образования : материалы 17 междунар. науч.-практ. конф. – Москва, 2018. – С. 245-251. – Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36341388>
6. Витман Д.Ю. Методика обучения технике броска в кольцо с использованием средств визуализации / Д.Ю. Витман, И.Ю. Пудовкина, И.А. Филимонов // Вестник Сибирского государственного университета физической культуры и спорта. – 2021. – № 1 (1). – С. 19-25. – Электрон. копия доступна на

сайте науч. электрон. б-ки eLibrary.

URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=48006170>

7. Волков П.Б. Использование упражнений для развития ловкости в совершенствовании техники выполнения двигательных действий обучающихся 14-16 лет на дополнительных занятиях баскетболом // Актуальные вопросы теории и практики физической культуры и спорта : материалы Всерос. студенч. науч.-практ. конф. (с междунар. участием). – Грозный, 2021. – С. 106-111. – Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46424590>

8. Вуттен, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов / М. Вуттен. - М.: ТВТ Дивизион, 2022. - 860 с.

9. Гомельский, А. Я. Баскетбол завоевывает планету. Баскетбол на Олимпиадах / А.Я. Гомельский. - М.: Советская Россия, 2021. - 160 с.

10. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: Гостехиздат, 2018. - 144 с.

11. Гомельский, Александр Докажи правоту победой / Александр Гомельский. - М.: Советская Россия, 2019. - 168 с.

12. Гомельский, В. А. Как играть в баскетбол. I Love This Game (комплект из 2 книг) / В.А. Гомельский. - М.: Эксмо, 2020. - 432 с.

13. Гомельский, В. Как играть в баскетбол / В. Гомельский. - М.: Эксмо, 2020. - 288 с.

14. Губа, В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 853 с.

15. Джон, Р. Вуден Современный баскетбол / Джон Р. Вуден. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 256 с.

16. Кузин, В. В. Баскетбол / В.В. Кузин, С.А. Полиевский. - М.: Физкультура и спорт, 2018. - 136 с.

17. Львова Л.Г. Совершенствование атак эшелонированным быстрым прорывом у баскетболистов 15–16 лет / Л.Г. Львова, Е.Н. Медведева, Л.В. Люйк

// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2021. – № 4. – С. 128-136. – Электрон. копия доступна в науч. б-ке Киберленинка. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sovershenstvovanie-atak-eshelonirovannym-bystrym-proryvom-u-basketbolistov-15-16-let>

18. Манасытова М.А. Использование специальных упражнений для обучения технике броска мяча в баскетболе у детей среднего школьного возраста (на примере 8 класса) / М.А. Манасытова, Н.Б. Васильев // Физическая культура, спорт, наука и образование : материалы 2 Всерос. науч. конф. – Якутск, 2018. – С. 348-351. – Электрон. копия доступна на сайте науч. электрон. б-ки eLibrary. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35469878>.

19. Рапп, Адольф Большой баскетбол / Адольф Рапп. - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 224 с.

20. Чернов, С.В. Баскетбол. Подготовка судей. Учебное пособие / С.В. Чернов. - М.: Физическая культура, 2018. - 996 с.