



**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 11.12.2025 г.

Утверждена
приказом директора
от 12.12.2025 г. № 736

Е.А.Каменских



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«БАСКЕТБОЛ» (стартовый уровень)

направленность: физкультурно-спортивная

возраст обучающихся: с 8 до 13 лет

срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Данилов Евгений Владимирович

педагог дополнительного образования

Кстово
2025

12.12.2025

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и участвует в значимом проекте **«Новые места в дополнительном образовании»**.

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа курса предполагает изучения основ современного баскетбола, как культивируемого вида спорта, получение и совершенствование практических навыков по владению тактических действий с применением современных компьютерных технологий, и участия в соревнованиях по баскетболу. Углубление знаний по истории волейбола основам тактической грамотности.

Программа «Баскетбол» является **модифицированной**.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной работы с обучающимися 11-17 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, также внимание к

вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы по баскетболу, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 2-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- - Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Воспитание уважения к партнёрам по команде путём формирования культуры взаимодействия и поддержки друг друга.

- Развитие чувства ответственности, личной дисциплины и умения подчинять личные амбиции интересам команды.

- Формирование уверенности в себе, повышение уровня самооценки игроков благодаря достижению успехов в играх и соревнованиях.

- Развития волевых качеств: настойчивость, целеустремленность, решительность, выдержка, самообладание.

- Обучение культуре соревнования: честной игре, уважительному отношению к соперникам, судьям и зрителям.

- Создание дружеской атмосферы в группе: взаимовыручка, поддержка, доброжелательность.

- Привлечение семей обучающихся к спортивным мероприятиям, вовлечение родителей в организацию совместных тренировок и турниров.

- Поддержание высокого уровня мотивации к физическим нагрузкам, привлечение внимания к значимости регулярных занятий спортом для физического и психического здоровья.

Адресат программы: обучающиеся 8-13лет. Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Количественный состав группы – 10-15 человек

Формы организации образовательного процесса:

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка

Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Объем и сроки реализации программы: 1год 72 часа

Форма занятий:

Дети делятся на 1 группа:

1.Вечерняя группа-8-13 лет

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1-й год	1 час=45 мин.	2 раза	2 часа	72 часа
ИТОГО:				72 часа

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты. К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.
-

2. Учебный план

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы организац ии занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1 «Введение в образовательную программу» (2часа)					
1.1	Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий и отдыха.	2	1	1	Лекция Групповое занятие	Устный опрос Практические задания
2	Раздел 2: Теоретическая подготовка (4 часа)					
2.1	История развития баскетбола.Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.	2	1	1	Беседа Групповое занятие	Устный опрос Практические задания
2.2	Правила соревнований по баскетболу. Основы техники передвижения в	2	1	1	Групповое занятие	Устный опрос Практические задания

	баскетболе. Учебная игра.					
3	Раздел.3 «Практическая подготовка. Общая физическая подготовка» (10 часов)					
3.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Бег. Ускорения.	2	1	1	Групповые учебно-тренировочные занятия	Наблюдение Практические задания
3.2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Наблюдение Практические задания
3.3	Упражнения для развития силы. Эстафеты без предметов и с мячами.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Наблюдение Практические задания
3.4	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
3.5	Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4	Раздел.4 «Практическая подготовка. Специальная физическая спортивная подготовка (10 часов)					
4.1	Техника безопасности работы с набивными мячами. Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами.	2	1	1	Беседа Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.2	Комбинированные упражнения	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания

4.3	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.4	Упражнения на развитие специальной прыгучести.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.5	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
Раздел 5 «Техническая спортивная подготовка» (20 часов)						
5.1	Классификация техники игры в баскетбол. Имитационные упражнения без мяча и с мячом.	2	1	1	Лекция Комбинированные занятия	Устный опрос
5.2	Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.3	Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении.	2		2	Комбинированные занятия	Показ, объяснение, наблюдение
5.4	Упражнения с мячом. Ведение мяча. Контрольное тестирование.	2		2	Комбинированные занятия. Зачет, тестирование	Показ, объяснение, наблюдение
5.5	Упражнения с мячом. Перехват мяча	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.6	Упражнения с мячом. Броски мяча	2		2	Комбинированные занятия	Практические задания

5.7	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.8	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.9	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.10	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6	Раздел 6 «Тактическая спортивная подготовка» (20 часов)					
6.1	Классификация тактики игры. Учебная игра.	2	1	1	Групповые учебно-тренировочные занятия	Лекция. Наблюдение. Объяснение.
6.2	Действия игрока в защите	2		2	целостно-игровые занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.3	Действия игрока в нападении	2		2	Комбинированные занятия Целостно-игровые занятия	Практические и контрольные задания
6.4	Действия игрока в защите	2		2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания

6.5	Действия игрока в нападении	2		2	Комбинированные занятия. Целостно-игровые занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.6	Учебно-тренировочные игры	10		10	Комбинированные занятия, целостно-игровые занятия	Практические задания
7	Раздел 7 «Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях». (6 часов)					
7.1	Контрольные игры и соревнования	2		2	Спортивные соревнования	Судейство Наблюдение
7.2	Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре. Учебная игра.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Беседа Объяснение
7.3	Контрольные испытания (тестирования)	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование Проверка результатов
	ИТОГО:	72	8	64		

3. Содержание учебного плана

Раздел 1: «Введение в образовательную программу»

Тема 1.1 Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий.

Вводное занятие: Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о нервной системе. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных нагрузок. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. Основные средства восстановления. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия баскетболом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Оказание первой помощи при травмах. Вывихи, растяжения, ушибы, переломы.

Раздел 2: «Теоретическая подготовка»

Тема 2.1 История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.

Сообщения о российских баскетболистах на олимпийских играх; подготовка презентации. Демонстрационный показ презентации; соревнования в группах.

Тема 2.2 Основы техники способов передвижения в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Учебная игра.

Ведение мяча с изменением направления; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; основные правила проведения соревнований по баскетболу; оценка уровня знаний по теории баскетбола: История возникновения баскетбола; основы техники передвижения; ведение мяча с изменением направления; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Основные правила проведения соревнований по баскетболу; определения – игра, площадка, оборудование, команды, капитан: обязанности и права, тренеры: обязанности и права, игровые положения, нарушения, жесты судьи

Изготовление наглядного пособия (жесты судьи). Сообщения об официальных правилах по баскетболу.

Раздел 3. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка

Тема 3.1 Общая физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена; бег. Ускорения; бег равномерный с мячом в руках; по сигналу подбросить мяч вверх; выполнить удар в пол и поймать; выполнить остановку, поворот «змейкой», обегая стойки (лицом вперёд, спиной, приставными шагами); бег с изменением направления упражнения без предметов, и с предметами. (Задания выполнять предварительно разделиться на 4 команды)

Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Строевые общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса; с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

Тема 3.3 Упражнения для развития силы.

Упражнения для рук плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами; ОРУ в парах на месте; комбинированные упражнения; эстафеты без предметов и с мячами; подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», полосы препятствий.

Тема 3.4 Упражнения для развития гибкости.

Комбинированные упражнения по круговой системе.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Тема 3.5 Упражнения для развития ловкости.

Комбинированные упражнения по круговой системе; упражнения для развития быстроты движений баскетболиста; упражнения для развития специальной

выносливости баскетболиста; упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста; упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Тема 3.6 Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки вверх толчком; прыжки вверх толчком попеременно левой мах правой руки, толчком правой мах левой руки вверх (от скамейки); прыжки вверх толчком двумя ногами, доставая подвешенный мяч приставным шагом по квадрату; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Раздел 4. Практическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 Техника безопасности работы с набивными мячами

Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами, ОРУ в парах на месте.

Тема 4.2 Комбинированные упражнения:

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 партнер; комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью; эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Тема 4.3 Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении; бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед

-Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

Тема 4.4 Упражнения на развитие специальной прыгучести:

Многократные прыжки с ноги на ногу; выпрыгивания вверх с доставанием ориентира; прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны); прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги; прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками; серийные выпрыгивания из приседа; эстафеты с мячом и с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах; прыжки со скакалкой.

Тема 4.5 Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами; подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом; метание различных мячей в цель; эстафеты с разными мячами.

Раздел 5 «Техническая спортивная подготовка»

Тема 5.1 Классификация техники игры. Учебная игра.

Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке; перемещение левым, правым боком, спиной вперёд. Группу перестроить из 4 колон в 6 колонн по 4 ученика, где по 2 ученика располагаются на боковых линиях.

Тема 5.2 Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте.

Двумя руками от груди; с отскоком от пола. Упражнения выполнять поточно; ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении; передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении; ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

Тема 5.3 Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении:

Одной рукой от плеча - за 30сек-кто больше выполнит (в тройках); передача мяча правой, левой рукой –против пассивного защитника (поточно).

Тема 5.4 Упражнения с мячом. Ведение мяча

С изменением направления; с изменением скорости; в тройках

Тема 5.5 Упражнения с мячом. Перехват мяча

Передачи мяча в стену; защитник располагается сбоку нападающего; защитник располагается сзади нападающего.

Тема 5.6 Упражнения с мячом. Броски мяча.

Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении; броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита; обучение технике двух шагов с места, в движении; броски двумя руками от груди с двух шагов; броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

Тема 5.7 Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

Обучение передвижению в стойке баскетболиста; обучение технике остановок прыжком и двумя шагами; обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги; остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом; повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

Тема 5.8 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.

Тема 5.9 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.

Тема 5.10 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.

Раздел 6 «Тактическая спортивная подготовка»

Тема 6.1 Классификация тактики игры. Учебная игра.

Целесообразность применения отдельных тактических приёмов в конкретной игровой обстановке; подвижная игра - Салки в тройках с передачей мяча. Игра выполняется между 3 командами; подвижная игра «Собачка». Игра выполняется между 3 командами; эстафета. Обводка стоек - левой, правой рукой, ведение мяча ,3 раза передача, ловля в стену-ведение (группа перестраивается в 4 колонны)

Тема 6.2 Действия игрока в защите

Защита; противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке кольца; подстраховка; система личной защиты.

Тема 6.3 Действия игрока в нападении

Нападение; выход для получения мяча на свободное место; обманный выход для отвлечения защитника; розыгрыш мяча короткими передачами; атака кольца; «Передай мяч и выходи»; наведение своего защитника на партнера.

Тема 6.4 Действия игрока в защите

Защита; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке; подстраховка партнера; переключение на другого нападающего; проскальзывание; групповой отбор мяча; противодействие «Тройке»; противодействие «Малой восьмерке»; система личной защиты.

Тема 6.5 Действия игрока в нападении

Нападение; розыгрыш мяча игроками команды; организация атаки кольца; «Передай мяч и выходи»; заслон защитнику партнера; наведение на партнера своего защитника; взаимодействие «Треугольник»; взаимодействие «Тройка»; «Малая восьмерка»; скрестный выход; система быстрого прорыва; система нападения без центрального игрока.

Тема 6.6 Учебно-тренировочные игры.

Учебные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке; подготовительные учебные двухсторонние игры; взаимодействие игроков; учебная игра. 1-нападающий, 2-защитник. 1х1; взаимодействие игроков. Учебная игра по упрощённым правилам; игру выполнять на одно кольцо, 2х2; взаимодействие игроков; учебная игра по правилам баскетбола, 5х5; обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола; овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями; овладение основами тактики командных действий; воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Раздел 7. Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях.

Тема 7.1 Контрольные игры и соревнования. Контрольная игра.

Организация и проведение соревнований; виды соревнований; контрольные игры и соревнования: товарищеские ; участие в спартакиаде; контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке; подготовительные учебные двухсторонние игры; итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Тема 7.2 Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре. Учебная игра.

Беседа; просмотр видеозаписей; презентация о технике и тактике игры в баскетбол.

Тема 7.3 Контрольные испытания (тестирования)

Бег 20м; прыжки в длину с места; высота подскока; ведение мяча 20м; проверка результатов лучшими учениками.

4. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Каникулярный период	Дата промежуточной аттестации	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й	01.09.	29.05.	30.12. - 08.01.	19-26.12.	36	72 часа	2 р/н по 1 ак. часу

5. Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

– (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.

- (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.
- (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6. Оценочные материалы

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)		
2.	Челночный бег 3×10 м	10,0	9,5
3.	Прыжок в длину с места	9,0	8,3
4.	Поднимание туловища за 30 сек.	175	190
5.	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы	16	20
	двумя руками (м):		
	сидя		
	в прыжке с места	5,0	6,0
		7,5	9,5

7. Методические материалы

1.	Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М. : Просвещение, 2011. – 77 с. : ил. – (Работаем по новым стандартам)
2.	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
3.	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
4.	Дидактические материалы по основным разделам
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
6.	Методические издания по физической культуре для учителей
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
8.	Плакаты методические
9.	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
10.	Мультимедийный компьютер

8. Условия реализации программы

Для занятий спортивной секции «Баскетбол» используется:

1. Баскетбольные мячи - 10
2. Набивные мячи - 10
3. Свисток - 2 шт.
4. Скакалка - 10 шт.
5. Стенка гимнастическая
6. Скамейка гимнастическая - 4 шт.
7. Жилетки игровые
8. Насос воздушный для накачивания мячей - 2 шт.
9. Секундомер
10. Кубики
11. Стойка для обводки - 2 шт.
12. Фишки - 10 шт.
13. Корзина для мячей - 2 шт.
14. Жилетки игровые – 20 шт.
15. Эспандер резиновый ленточный - 10 шт.
16. Барьер легкоатлетический - 2 шт.
17. Гантели массивные (от 1 до 5 кг) – 1 шт.

9. Воспитательная работа

Цель: Формирование спортивного характера, командной ответственности и нравственных качеств у спортсменов через специфику баскетбола.

Ключевые направления и методы:

1. Воспитание командного мышления и «чувства паса»:
 - Культура assists («голевых передач»): Поощрение и статистика результативных передач как главной ценности. Девиз: «Увидел открытого партнёра — отдай мяч».
 - Принцип «пяти пальцев»: Метафора о том, что команда сильна только вместе, как кулак. Разбор игровых моментов, где победа достигалась только слаженными действиями всех пяти игроков на площадке.
 - Ответственность за опеку «своего» игрока: Воспитание понимания, что ошибка одного в защите ложится на всю команду. Система взаимоподстраховки.
2. Развитие лидерства, инициативы и дисциплины:
 - Роль капитана и лидеров по зонам: Назначение не только официального капитана, но и ответственных за защиту, быстрый прорыв, подбор. Развитие умения вести за собой в критический момент.
 - Работа с «творческими» игроками: Направление индивидуального мастерства (дриблинг, броски) на пользу команде. Обучение принятию решений за доли секунды.

- Дисциплина времени: Жёсткое отношение к опозданиям, нарушениям регламента. 24 секунды на атаку — метафора ценности каждого момента.

3. Формирование волевых качеств и устойчивости:

- Работа в условиях жёсткого прессинга: Моделирование на тренировках ситуации отыгрыша при отставании в 10+ очков, игры в меньшинстве.

- Контроль эмоций: Анализ и осуждение технических фолов, полученных из-за споров с судьёй или провокаций. Тренировка «холодной головы» в последние минуты матча.

- Физическая и ментальная выносливость: Воспитание готовности бороться под щитом, принимать контакт, совершать «грязную» работу.

4. Нравственное воспитание и уважение к игре:

- Уважение к сопернику и судьям: Обязательное рукопожатие после игры. Запрет на комментарии в адрес судей со стороны игроков на площадке.

- Достоинство в победе и поражении: Анализ игр, где команда крупно проиграла, с акцентом на извлечённые уроки, а не на поиск виноватых.

- История и традиции баскетбола: Рассказы о легендах, ценностях (командность Билла Рассела, трудолюбие Ларри Бёрда). Просмотр классических матчей.

Основные формы работы:

- Разбор игр по видеозаписи с акцентом на принятие решений и командные действия.

- Командные собрания для обсуждения целей, проблем и атмосферы.

- Индивидуальные беседы с игроками, особенно со «звёздами» и теми, кто теряет мотивацию.

- Система поощрений: «Лучший ассистент недели», «Лучший в защите», «За волю к победе».

- Совместные мероприятия с обсуждением не только баскетбола (просмотр фильмов, походы).

Итог: Воспитание в баскетболе направлено на создание умной, волевой и сплочённой команды, где индивидуальный талант служит коллективу. Ключевые ценности: видение площадки, доверие к партнёру, дисциплина и самоотдача в борьбе под щитом. Это формирует не только игрока, но и личность, способную работать в команде, брать на себя ответственность и действовать в жёстких, ограниченных временем условиях.

10. Работа с родителями

Цель: Установление партнёрских отношений с родителями для формирования единой воспитательной и поддерживающей среды, способствующей гармоничному спортивному и личностному развитию юного баскетболиста.

Ключевые направления и формы работы:

1. Стартовое информирование и установление правил:

- Вводное собрание: Чёткое представление философии команды, целей сезона (развитие навыков vs результат), правил внутреннего распорядка (опоздания, форма, поведение на играх).

- Объяснение специфики баскетбола: Важность командной игры (пас, подбор, перемещение), роли каждого игрока (даже не забивающего много очков), системы замен.

- Каналы связи: Создание общего чата для оперативных организационных вопросов. Определение времени и способа для личных вопросов (после тренировки, по email).

2. Просвещение и консультативная поддержка:

- Тематические встречи (1-2 в сезон): «Роль родителей в спортивной карьере ребёнка», «Особенности питания и восстановления в баскетболе», «Психология юного спортсмена: как поддержать после поражения?».

- Акцент на развитии, а не на статистике: Объяснение, почему важно оценивать прогресс в понимании игры, работе в защите, дисциплине, а не только в количестве набранных очков.

- Индивидуальные беседы: Обсуждение динамики развития ребёнка, его роли в команде, рекомендаций по индивидуальным занятиям.

3. Вовлечение в командную жизнь и создание сообщества:

- Дни открытых тренировок: Родители видят процесс изнутри, понимают требования тренера и ценность упражнений.

- Организационная помощь: Привлечение к помощи в проведении турниров, организации выездов, фото/видеосъёмке матчей, ведении командной страницы.

- Совместные события: Товарищеские матчи «Родители vs Дети», неспортивные встречи (просмотр игр НБА/Евролиги вместе), празднование окончания сезона.

4. Согласованность действий и культура поддержки:

- Единый подход: Обсуждение важности соблюдения режима (особенно сна и нагрузки на растущий организм), отношения к указаниям тренера.

- Культура поведения на трибунах: Чёткие правила для родителей: поддерживать всю команду, уважать судей, соперников и не давать игровых указаний с трибун, противоречащих установкам тренера.

- Работа с амбициями: Конструктивный диалог о реальных перспективах и путях развития ребёнка в баскетболе.

Важные принципы для тренера:

- Профессионализм и открытость: Готовность аргументированно объяснить тактические и кадровые решения (почему игрок меньше в игре, почему выбрана такая защита).

- Командность превыше всего: Донесение идеи, что успех в баскетболе — это всегда результат слаженной работы пяти человек на площадке.

- Баланс похвалы и критики: Информирование родителей об успехах, а не только о проблемах.

Особенности для баскетбола:

- Высокий темп и эмоции: Объяснение родителям эмоционального накала игры и важности контроля эмоций игроками.

- «Звёздность» vs командность: Работа с родителями потенциальных лидеров и «звёзд» о необходимости развития командного мышления.

- Акцентирование универсальности: Ценность разностороннего игрока, умеющего и пасовать, и бороться под щитом, и играть в защите.

Итог: Системная и прозрачная работа с родителями превращает их из сторонних наблюдателей в союзников тренера. Это снижает конфликтность, повышает мотивацию игроков и создаёт здоровую атмосферу, где баскетбол становится инструментом воспитания характера, а не источником напряжения.

11.Список литературы

Нормативно-правовая база

к созданию дополнительной общеобразовательной программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

3. Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года: Проект 17.12.2024;

7. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р «Об утверждении Стратегии реализации молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред. от 08.05.2025);

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

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09. 2019 г.№ 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем

дополнительного образования детей»;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. N 652 н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

11. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

12. Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 N АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

13. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

14. Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

15. Устав и локальные нормативные акты МАУ ДО ДДЮТ

16. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

17. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Литература для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2006. 111с.

3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2009.-112с.

4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.

5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.

6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011.

Литература для детей

1. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
2. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2011
3. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
4. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,200 1
5. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2009.
6. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2008г.

Интернет ресурсы

1. festival.1september.ru/
2. www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/
3. www.uchportal.ru/

Общая физическая подготовка (Практика)

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами—поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами—приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м.

Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7: 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и нападении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену»,

«Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии)—сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 в 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигнал. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание до 80%, выпрыгивание—20—40%, выпрыгивание из приседа 20—30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться,

снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одно и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мяч ит.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжок с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в сторон вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, в опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцам от стены двумя руками одновременно и попеременно правой левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Броски набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя)—в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на

свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи)— многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся СТОИТ у самой стенки, движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу— поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)—движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

**Протокол
результатов итоговой (промежуточной) аттестации учащихся
спортивной секции «Баскетбол»
2024-2025 учебного года**

Название секции «Баскетбол»

Фамилия, имя, отчество педагога Данилов Евгений Владимирович

Дата проведения 19. 05. 2025 г.

Форма проведения тестирование

Количество учащихся на начало года 15 человек

Количество учащихся на конец года 15 человек

Результаты итоговой аттестации:

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Год обучения	Форма аттестации	Уровень освоения (высокий, средний, низкий)	Итог аттестации
1.		1	тестирование		
2.		1	тестирование		
3.		1	тестирование		
4.		1	тестирование		
5.		1	тестирование		
6.		1	тестирование		
7.		1	тестирование		
8.		1	тестирование		
9.		1	тестирование		
10.		1	тестирование		
11.		1	тестирование		
12.		1	тестирование		
13.		1	тестирование		
14.		1	тестирование		
15.		1	тестирование		

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольное тестирование уровня физической подготовленности обучающихся

Секция «Баскетбол» 8-13 лет

Ф.И	Контрольные нормативы						Итог
	Штраф ной бросок	Уровень	Бросок с 2-х шагов	Уровень	Челночн ый бег 3x10м	Уровень	

Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
спортивной секции «Баскетбол» 2024-2025 учебный год

Результат участия и призовых мест обучающихся в конкурсах, выставках, соревнования (сводная таблица):

№	Ф.И. учащегося	Название соревнования	Сроки проведения	Уровень конкурса (проставьте +)					Итог конкурса (проставьте +)		
				школьный	районный	региональный	федеральный	международный	участие	Призер (2-3 место)	Победитель (1 место)
1.		Турнир по баскетболу									
2.		Турнир по баскетболу									

Руководитель (Ф.И.О.) _____ роспись _____ дата _____