

Документ подписан электронной подписью.

Управление образованием администрации  
Красноармейского муниципального округа

Муниципальное казенное учреждение дополнительного  
образования «Дом детского творчества» с.Новопокровка  
Красноармейского муниципального округа Приморского края

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО «ДДТ»  
с.Новопокровка

\_\_\_\_\_ О.А. Резниченко

Приказ № 73-од

от « \_\_17\_\_ » \_\_06\_\_ 2025\_\_ г.

**«ИМПУЛЬС»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации: 2 года

Купряжкина Екатерина Евгеньевна,  
педагог дополнительного образования

с. Новопокровка  
2025г

Документ подписан электронной подписью.

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

### **1.1.Пояснительная записка**

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности «Баскетбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Актуальность программы «Импульс»** обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся младших и старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. Также важной задачей является пропаганда здорового образа жизни. Данная программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спортивной игры «Баскетбол» в нашей стране.

**Направленность программы - физкультурно-спортивная**

**Уровень освоение программы**

1 год обучения- стартовый

2 год обучения- базовый

**Отличительные особенности**

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих образовательных программ:

- не проводится специальный отбор по физиологическим возможностям ребенка (рост, вес), что позволяет посещать наши тренировки любому школьнику, не смотря на его антропометрические данные.

**Адресат программы - обучающиеся в возрасте 8-12 лет** МКОУ «СОШ№12» с.Вострецово, пер.Пионерский, 4.

Документ подписан электронной подписью.

## **Особенности организации образовательного процесса**

Дополнительная общеобразовательная программа «Импульс» общий срок реализации – 2 года.

1 год обучения – 72 часа.

2 год обучения - 72 часа.

Наполняемость учебных групп – 5-10 человек.

1 год обучения: 1 раз в неделю по 2 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

2 год обучения: - 1 раз в неделю по 2 часа каждое с перерывом 10 минут (продолжительность занятия 45 минут).

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и выполнение контрольных нормативов баскетболу реализуется на базе МКОУ «СОШ№12» с. Вострецово, Красноармейский район пер.Пионерский, 4.

Занятия проводятся в спортивном зале.

### **1.2. Цель и задачи образовательной программы**

**Цель программы:** формирование физического развития у детей 8-12 лет с.Вострецово через обучение игры в баскетбол.

**Задачи:**

#### **Воспитательные:**

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- прививать навыки здорового образа жизни;
- воспитывать коллективизм, сплоченность, взаимопомощь.

#### **Развивающиеся:**

- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой в баскетбол, расширять функциональные способности организма;
- развивать быстроту, ловкость, выносливость, гибкость.

#### **Обучающиеся задачи:**

Документ подписан электронной подписью.

- познакомить обучающихся с историей развития баскетбола;
- ознакомить техническим приёмам баскетбола в соответствии с возрастом;
- изучать двигательные умения и навыки, необходимые для грамотной игры в баскетбол;
- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта.

### 1.3.Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                      | Количество часов |        |           | Форма аттестации/<br>контроля |
|----------|---|------------------|--------|-----------|-------------------------------|
|          |   | всего            | теория | практика  |                               |
| 1        | <b>Знакомство с объединением</b>                            | <b>2</b>         |        |           |                               |
| 1.1      | Введение в программу.<br>Инструкция по технике безопасности | 2                | 2      |           | Беседа, опрос                 |
| 2        | <b>Теоретическая подготовка</b>                             | <b>12</b>        |        | <b>12</b> |                               |
| 2.1      | Развитие баскетбола в РФ и за рубежом                       | 3                |        | 3         | беседа                        |
| 2.2      | Гигиенические знания и навыки.<br>Режим и питание.          | 2                |        | 2         | Беседа, опрос                 |
| 2.3      | Общая и специальная физическая подготовка                   | 3                |        | 3         | Беседа, устный опрос          |
| 2.4      | Правила, организация и проведение соревнований              | 4                |        | 4         | Беседа, устный опрос          |
| 3        | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                    | <b>20</b>        |        | <b>20</b> |                               |
| 3.1      | Общеразвивающие упражнения                                  | 4                |        | 4         | Практическое занятие.         |
| 3.2      | Координация движений  | 5                |        | 5         | Беседа, практическое          |

Документ подписан электронной подписью.

|     |   |           |          |           |  |
|-----|---|-----------|----------|-----------|--|
|     |   |           |          |           | занятие  |
| 3.3 | Сила  | 4         |          | 4         | Практическое занятие                           |
| 3.4 | Скорость  | 4         | -        | 4         | Практическое занятие                           |
| 3.5 | Выносливость                                      | 1         | -        | 1         | Практическое занятие                           |
| 3.6 | Гибкость  | 2         | -        | 2         | Практическое занятие                           |
| 4   | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>    | <b>15</b> | <b>-</b> | <b>15</b> |  |
| 4.1 | Гибкость  | 5         | -        | 5         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.2 | Координация движений                              | 2         | -        | 2         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.3 | Выносливость                                      | 4         | -        | 4         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.4 | Скорость  | 2         | -        | 2         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.5 | Сила  | 2         | -        | 2         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 5   | <b>Тактико-техническая подготовка</b>             | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>10</b> |  |
| 5.1 | Основные базовые приёмы в баскетболе              | 5         | -        | 5         | Практическое занятие                           |
| 5.2 | Обучение основам тактических действий в нападении | 5         | -        | 5         | Беседа, практическое занятие.                  |
| 6   | <b>Выполнение контрольных</b>                     | <b>13</b> | <b>-</b> | <b>13</b> |  |

Документ подписан электронной подписью.

|     | <b>нормативов</b>                |           |          |           |   |
|-----|----------------------------------|-----------|----------|-----------|---|
| 6.1 | Зачет базовой техники баскетбола | 5         | -        | 5         | Выполнение зачетных упражнений.<br>Контрольное тестирование.    |
| 6.2 | Контрольные соревнования         | 4         | -        | 4         |   |
| 6.3 | Соревнования внутри секции       | 4         | -        | 4         | Выполнение нормативов техники<br>Испытания в технике баскетбола |
|     | <b>ИТОГО</b>                     | <b>72</b> | <b>2</b> | <b>70</b> |   |

### **Содержание учебного плана 1 года**

#### **1. Раздел: Знакомство с объединением**

##### **1.1. Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности**

*Теория:* Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

#### **2. Раздел: Теоретическая подготовка**

##### **2.1. Тема: Развитие баскетбола в РФ и за рубежом**

*Теория:* Краткие исторические сведения об истории баскетбола, как вида спорта. Пути развития современного баскетбола.

##### **2.2. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание**

*Теория:* Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

##### **2.3. Тема: Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория:* Что такое «ОФП» и «СФП»? Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

##### **2.4. Тема: Правила, организация и проведения соревнований**

Документ подписан электронной подписью.

*Теория:* Правила соревнований по баскетболу. Разрешенные и запрещенные приёмы.

### **3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **3.1. Тема: Общеразвивающие упражнения**

*Практика:* Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания.

#### **Тема: Координация движений**

*Практика:* - ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

#### **3.2. Тема: Сила**

*Практика:* Упражнения для мышц туловища и шеи – упражнения без предметов и в парах: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гантелями. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами.

#### **3.3. Тема: Скорость**

*Практика:* Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

#### **3.4. Тема: Выносливость**

*Практика:* Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

#### **3.5. Тема: Гибкость**

*Практика:* Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок

Документ подписан электронной подписью.

вперед, кувырки назад. Махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат.

#### **4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)**

##### **4.1. Тема: Гибкость**

*Практика:* Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных попаданий в кольцо.

##### **4.2. Тема: Координация движений**

*Практика:* движения с постепенным увеличением их координационной сложности.

##### **4.3 Тема: Выносливость**

*Практика:* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, ведение мяча на скорость, в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой.

##### **4.4 Тема: Скорость**

*Практика:* Выполнение упражнений с мячом на скорость, приемов, выполнение технического приема передачи мяча, но заранее известное действие партнера, Отработка ударов мяча.

##### **4.5 Тема: Сила**

*Практика:* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных комбинаций с мячом.

#### **5 Раздел: Тактико-техническая подготовка**

##### **5.1. Тема: Основные базовые технические в баскетболе**

*Практика:*

1. Ведение:



Документ подписан электронной подписью.

- Перевод мяча перед собой
  - Повороты при ведении мяча
  - Перевод мяча за спиной
  - Перевод мяча между ног
2. Бросок
- Штрафной бросок
  - Бросок в прыжке
  - Броски с близкой дистанции
  - Броски крюком
  - Силовой бросок (бросок с движением на корзину, который повышает процент попаданий, заставляет защитников нарушать правила)
  - Бросок одной рукой снизу
  - Броски в движении (в два шага, в один шаг...)
3. Передачи
- Передача за спиной
  - Передача двумя руками от головы
  - Передача одной рукой над плечом убегающему игроку
  - Передача двумя руками от груди
  - Передача правой (левой) рукой от плеча
  - Передача двумя руками об пол
  - Передача правой (левой) рукой об пол
  - Передача за спиной об пол
  - Передача после вышагивания или скрестного шага
  - Длинная сильная передача в два шага двумя руками

## **5.2. Тема: Обучение основам тактических действий в нападении**

*Практика:* Работа по правилам соревнования. Спортивная терминология. Тренировочные занятия. Обучение основам тактических действий в нападении.

## **6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов**

### **6.1. Тема: Зачет базовой техники баскетбола**

Документ подписан электронной подписью.

*Практика:* Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный процесс с заданиями.

## **6.2 Тема: Контрольные соревнования**

## **6.3Тема: Соревнования внутри секции**

*Практика:* Принять участие в соревнованиях внутри секции.  
Подготовка к соревнованиям разного уровня.

### **Учебный план 2 года обучения**

| №<br>п/п | Название раздела, темы                                      | Количество часов |        |           | Форма аттестации/<br>контроля |
|----------|---|------------------|--------|-----------|-------------------------------|
|          |   | всего            | теория | практика  |                               |
| 1        | <b>Знакомство с объединением</b>                            | <b>2</b>         |        |           |                               |
| 1.1      | Введение в программу.<br>Инструкция по технике безопасности | 2                | 2      |           | Беседа, опрос                 |
| 2        | <b>Теоретическая подготовка</b>                             | <b>12</b>        |        | <b>12</b> |                               |
| 2.1      | Развитие баскетбола в РФ и за рубежом                       | 3                |        | 3         | беседа                        |
| 2.2      | Гигиенические знания и навыки.<br>Режим и питание.          | 2                |        | 2         | Беседа, опрос                 |
| 2.3      | Общая и специальная физическая подготовка                   | 3                |        | 3         | Беседа, устный опрос          |
| 2.4      | Правила, организация и проведение соревнований              | 4                |        | 4         | Беседа, устный опрос          |
| 3        | <b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>                    | <b>20</b>        |        | <b>20</b> |                               |
| 3.1      | Общеразвивающие упражнения                                  | 4                |        | 4         | Практическое занятие.         |
| 3.2      | Координация движений  | 5                |        | 5         | Беседа, практическое занятие  |

Документ подписан электронной подписью.

|     |   |           |          |           |  |
|-----|---|-----------|----------|-----------|--|
| 3.3 | Сила  | 4         |          | 4         | Практическое занятие                           |
| 3.4 | Скорость  | 4         | -        | 4         | Практическое занятие                           |
| 3.5 | Выносливость                                      | 1         | -        | 1         | Практическое занятие                           |
| 3.6 | Гибкость  | 2         | -        | 2         | Практическое занятие                           |
| 4   | <b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>    | <b>15</b> | <b>-</b> | <b>15</b> |  |
| 4.1 | Гибкость  | 5         | -        | 5         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.2 | Координация движений                              | 2         | -        | 2         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.3 | Выносливость                                      | 4         | -        | 4         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.4 | Скорость  | 2         | -        | 2         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 4.5 | Сила  | 2         | -        | 2         | Устный опрос, практическое выполнение задания. |
| 5   | <b>Тактико-техническая подготовка</b>             | <b>10</b> | <b>-</b> | <b>10</b> |  |
| 5.1 | Основные базовые приёмы в баскетболе              | 5         | -        | 5         | Практическое занятие                           |
| 5.2 | Обучение основам тактических действий в нападении | 5         | -        | 5         | Беседа, практическое занятие.                  |
| 6   | <b>Выполнение контрольных нормативов</b>          | <b>13</b> | <b>-</b> | <b>13</b> |  |

Документ подписан электронной подписью.

|     |                                  |           |          |           |   |
|-----|----------------------------------|-----------|----------|-----------|---|
| 6.1 | Зачет базовой техники баскетбола | 5         | -        | 5         | Выполнение зачетных упражнений.<br>Контрольное тестирование.    |
| 6.2 | Контрольные соревнования         | 4         | -        | 4         | Выполнение нормативов техники<br>Испытания в технике баскетбола |
| 6.3 | Итоговые соревнования            | 4         | -        | 4         | Соревнование  |
|     | <b>ИТОГО</b>                     | <b>72</b> | <b>2</b> | <b>70</b> |   |

### Содержание учебного плана 2 года

#### 1.Раздел: Знакомство с объединением

##### 1.1. Тема: Введение в программу. Инструкция по технике безопасности

*Теория:* Введение в образовательную программу. Знакомство с кружком, планом его работы. Меры безопасности на тренировках и соревнованиях. Форма и одежда обучающихся, состояния их здоровья и самочувствия.

#### 2. Раздел: Теоретическая подготовка

##### 2.1. Тема: Развитие баскетбола в РФ и за рубежом

*Теория:* Краткие исторические сведения об истории баскетбола, как вида спорта. Пути развития современного баскетбола.

##### 2.2. Тема: Гигиенические знания и навыки. Режим и питание

*Теория:* Личная гигиена. Здоровое питание. Последствия неправильного питания. Питьевой режим.

##### 2.3. Тема: Общая и специальная физическая подготовка

*Теория:* Что такое «ОФП» и «СФП»? Роль «ОФП» и «СФП» в тренировочном процессе.

##### 2.4. Тема: Правила, организация и проведения соревнований

Документ подписан электронной подписью.

*Теория:* Правила соревнований по баскетболу. Разрешенные и запрещенные приёмы.

### **3. Раздел: Общая физическая подготовка (ОФП)**

#### **3.1. Тема: Общеразвивающие упражнения**

*Практика:* Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, выносливости, силовой выносливости, концентрации внимания. Упражнения выполняются без предметов и с предметами, в движении и на месте (набивные мячи, гимнастические палки, гантели, резиновые амортизаторы, скакалки); на гимнастических снарядах и тренажёрах.

#### **3.2. Тема: Координация движений**

*Практика:* ловля и передача мяча партнеру при прыжках через гимнастическую скамейку, после выполнения на гимнастических матах нескольких кувырков подряд, ловля мяча от партнера и бросок в корзину и др.).

#### **3.3. Тема: Сила**

*Практика:* Упражнения для мышц туловища и шеи – упражнения без предметов и в парах: лежа на спине, лицом вниз, сгибания и поднимания ног, наклоны, прогибания. Упражнения с гантелями. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах, упражнения с предметами.

#### **3.4. Тема: Скорость**

*Практика:* Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

#### **3.5. Тема: Выносливость**

*Практика:* Легкоатлетические упражнения: бег, прыжки, метания, многоборье, соревнования «Полоса препятствий». Спортивные, подвижные игры.

#### **3.6. Тема: Гибкость**

Документ подписан электронной подписью.

*Практика:* Кувырок вперед из упора, присев из основной стойки. Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед, кувырки назад. Махи ногами (вперед, назад, в сторону), наклоны вперед, выпады, перекаты с ноги на ногу, шпагат.

#### **4. Раздел: Специальная физическая подготовка (СФП)**

##### **4.1. Тема: Гибкость**

*Практика:* Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения. Упражнения для мышц шеи и туловища. Удары. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Упражнения для развития мышц ног и таза. Повторение изученных попаданий в кольцо.

##### **4.2. Тема: Координация движений**

*Практика:* движения с постепенным увеличением их координационной сложности.

##### **4.3. Тема: Выносливость**

*Практика:* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, ведение мяча на скорость, в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий. Упражнения со скакалкой.

##### **4.4. Тема: Скорость**

*Практика:* Выполнение упражнений с мячом на скорость, приемов, выполнение технического приема передачи мяча, но заранее известное действие партнера, Отработка ударов мяча.

##### **4.5. Тема: Сила**

*Практика:* Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией. Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: командные действия. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Упражнения в висах и упорах. Повторение изученных комбинаций с мячом.

Документ подписан электронной подписью.

## **5. Раздел: Тактико-техническая подготовка**

### **5.1. Тема: Основные базовые технические в баскетболе**

*Практика:*

#### 2. Ведение:

- Перевод мяча перед собой
- Повороты при ведении мяча
- Перевод мяча за спиной
- Перевод мяча между ног

#### 3. Бросок

- Штрафной бросок
- Бросок в прыжке
- Броски с близкой дистанции
- Броски крюком
- Силовой бросок (бросок с движением на корзину, который повышает процент попаданий, заставляет защитников нарушать правила)
- Бросок одной рукой снизу
- Броски в движении (в два шага, в один шаг...)

#### 4. Передачи

- Передача за спиной
- Передача двумя руками от головы
- Передача одной рукой над плечом убегающему игроку
- Передача двумя руками от груди
- Передача правой (левой) рукой от плеча
- Передача двумя руками об пол
- Передача правой (левой) рукой об пол
- Передача за спиной об пол
- Передача после вышагивания или скрестного шага
- Длинная сильная передача в два шага двумя руками

### **5.2. Тема: Обучение основам тактических действий в нападении**

Документ подписан электронной подписью.

*Практика:* Работа по правилам соревнования. Спортивная терминология. Тренировочные занятия. Обучение основам тактических действий в нападении.

## **6. Раздел: Выполнение контрольных нормативов**

### **6.1. Тема: Зачет базовой техники баскетбола**

*Практика:* Контрольное тестирование выявление результатов освоения техники выполнения заложенной в программе. Учебно-тренировочный процесс с заданиями.

### **6.2. Раздел: Контрольные соревнования**

### **6.3. Тема: Соревнования внутри секции**

*Практика:* Принять участие в соревнованиях внутри секции. Подготовка к соревнованиям разного уровня.

## **1.4. Планируемые результаты**

**Личностные результаты:** В процессе реализации программы

**у обучающихся:**

- будут сформированы основы ценностного отношения к своему здоровью и жизни, здоровью;
- будут сформированы положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- будет сформировано положительное отношение к занятиям физической культурой и желание продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем.

**Метапредметные результаты:**

В процессе реализации программы у обучающихся:

- будет развита двигательная активность за счёт направленного развития основных физических качеств и физических способностей;
- будут улучшены результаты общей физической подготовленности за счет регулярных занятий физической культурой и спортом;



Документ подписан электронной подписью.

### **Предметные результаты:**

В процессе реализации программы

#### **обучающиеся будут знать:**

- понятия, термины и определения игры в баскетбол;
- правила техники безопасности во время занятий баскетболом;
- способы развития аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- историю развития баскетбола в России, в регионе, в районе.

#### **обучающиеся будут уметь:**

- выполнять технически правильно приемы владения мячом;
- применять комплексные упражнения для улучшения результатов общей физической подготовленности;
- использовать на практике навыки в организации и проведении соревнований по баскетболу, сдачи нормативов ОФП и СФП;

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

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

Занятия проводятся по установленному расписанию. Для успешной реализации данной программы необходимы:

#### **Материально-техническое обеспечение**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- Спортивная площадка
- Спортивный зал
- Щиты с кольцами – 2 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Гимнастические скамейки – 4 шт.
- Гимнастические маты – 15 шт.
- Скакалки — 20 шт.
- Мячи набивные различной массы – 5 шт.
- Гантели, гири различной массы – 2 шт.

Документ подписан электронной подписью.

- Мячи баскетбольные – 15 шт.
- Насос ручной -1шт.
- Рулетка – 1 шт.
- Баскетбольные мячи 10 шт.
- Обручи гимнастические -10 шт.
- Конусы малые – 10 шт.
- Баскетбольная форма 20 шт.
- Свисток-1 шт.

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

- Карточка упражнений по баскетболу.
- Аудио, видео, фото, интернет источник.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Сборники упражнений.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

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

### **Механизм оценки образовательных результатов**

Предварительная диагностика - проводится в сентябре или октябре в виде наблюдения. Выявить уровень технического и тактического развития, личностных качеств ребёнок для корректировки плана работы, правильного распределения учебной нагрузки.

Промежуточная диагностика - проводится в декабре или январе в виде беседы, практического задания. На данном этапе педагог может выявить затруднения у детей при освоении техник развития в элементах баскетбола.

Итоговая диагностика – проводится в мае, выявляется в результате анализа итоговых заданий.

Форма оценки: сформирован, частично сформирован, не сформирован.

Документ подписан электронной подписью.

Методика определения результата: Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно изучаются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач используются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод повтора упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод повтора упражнений, который предусматривает многократное повторение движений, для выработки устойчивого навыка.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Документ подписан электронной подписью.

**Форма аттестации результата:** в процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

**Диагностика образовательного процесса за \_\_\_\_\_ учебный год.**

| № | Критерии оценки                   | Начало года<br>(кол-во детей/ %) |         |        | Конец года<br>(кол-во детей/ %) |         |        |
|---|-----------------------------------|----------------------------------|---------|--------|---------------------------------|---------|--------|
|   |                                   | Высокий                          | Средний | Низкий | Высокий                         | Средний | Низкий |
| 1 | Теоретическая подготовка          |                                  |         |        |                                 |         |        |
| 2 | Общая физическая подготовка       |                                  |         |        |                                 |         |        |
| 3 | Специальная физическая подготовка |                                  |         |        |                                 |         |        |
| 4 | Тактико-техническая подготовка    |                                  |         |        |                                 |         |        |
| 5 | Контрольно-переводные нормативы   |                                  |         |        |                                 |         |        |
| 6 | Соревнования                      |                                  |         |        |                                 |         |        |

### **2.3. Методические материалы**

Используемые на занятиях баскетбола методы можно подразделить на три группы:

- словесные: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;

- наглядные: показ, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных досок, планшетов, повторный и замедленный показ или демонстрация, а также метод «стоп-кадра» при обучении тактическим взаимодействиям, метод ориентирования с помощью предметных или условных ориентиров (например, линии разметки, мячи, переносные стойки, стулья, ориентиры на щите, разнообразные зрительные и звуковые сигналы);

- практические: многократное повторение движений для овладения техникой игрового приема, сочетания приемов отдельными учениками или технико-тактических взаимодействий группой занимающихся, упражнения (подводящие упражнения, соревновательные упражнения), игровой метод.

Педагогические технологии, применяемые в процессе реализации «Баскетбол».

#### **Здоровьесберегающие технологии:**

Здоровьесберегающие технологии, используемые на учебно-тренировочных занятиях: Чередование видов деятельности. Разнообразие форм организации занятий, чередование умственной нагрузки учащихся и физической – это один из способов, который 25 повышает эффективность учебно-тренировочного занятия.

Благоприятная дружеская обстановка на занятиях. Тренировка должна быть интересной и развивающей. На учебно-тренировочных занятиях обязательно обращается внимание на психологическое и физическое состояние детей. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Тренер-преподаватель должен сделать свои занятия интересными для всех детей,

Документ подписан электронной подписью.

хотя учащиеся все разные. Для этого создаётся ситуация успеха, для каждого обучающегося и предоставляется всем детям право выбора вида спорта.

**Воспитательная направленность занятия.** Воспитательный эффект учебно-тренировочных занятий достигается за счет возможностей индивидуально дифференцированного подхода к развитию качеств каждого обучающегося и формированию ценностного отношения к своему здоровью.

Улучшение содержания и эффективности воспитательной работы педагогическая философия: полнота жизни через развитие здорового образа жизни, здоровой мысли, здоровых желаний, здоровой семьи.

Без постоянного общения с детьми не получится достичь осознанного отношения к формированию здорового образа жизни. Технология педагогического общения. Профессиональное выстраивание взаимодействий педагога и обучающихся. Наиболее продуктивный обмен информацией в процессе обучения. Выбор оптимального решения коммуникативных задач. В условиях общения происходит сложный процесс подготовки общего стиля общения к конкретным условиям. Привлечения к себе внимания может быть реализован разными приемами. Чаще используется смешанный тип привлечения внимания (В.А. Кан-Калик).

**Компьютерные (информационные) технологии обучения.** Компьютер может использоваться на всех этапах процесса обучения: при объяснении нового материала, закреплении, повторении, контроле знаний. Формирование умений работать с информацией, развитие коммуникативных способностей, умений принимать оптимальные решения, формирование исследовательских умений.

В результате использования компьютерных технологий, обучающиеся получают больше полноценной информации по изучаемой теме, лучше запоминают материал, проявляют интерес к самостоятельному изучению нового материала, делают свои первые маленькие открытия. Одним из направлений информационных технологий является использование аудио и видео средств (ТСО).

Документ подписан электронной подписью.

- Использование фото, видео съемки для обратной связи при обучении Технике и тактике игровых моментов.

- Просмотр фильмов, игр и техники элитных спортсменов на ПК и телевизоре. Формы учебных занятий: Основной формой учебной занятий в группе является тренировка, проводимая в виде групповых и индивидуальных занятий.

Учебно-тренировочное занятия проводится в спортивном зале, у каждой группы свое время учебно-тренировочных занятий. Формой организации обучения строится у обучающихся:

- учебное занятия по ознакомления обучающихся с новым материалом или сообщения (изучения) новых знаний;

- учебное занятия закрепления знаний;

- учебное занятия выработки и закрепления умений и навыков;

- учебное занятия проверки знаний, умений и навыков (контрольный тренировки).

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

**Календарный учебный график** - это составная часть образовательной программы, являющаяся комплексом основных характеристик образования, и определяет количество учебных недель и количество учебных дней, дата начала и окончания учебных периодов

| Этапы образовательного процесса         |             | 1 год                 | 2 год             |
|---|-------------|-----------------------|-------------------|
| Продолжительность учебного года, неделя |             | 36                    | 36                |
| Количество учебных дней                 |             | 36                    | 36                |
| Продолжительность учебных периодов      | 1 полугодие | 15.09.2025-30.12.2025 | 01.09.25-30.12.25 |
|   | 2 полугодие | 09.01.26-29.05.26     | 09.01.26-22.05.26 |
| Возраст детей, лет                      |             | 11-17 лет             | 12-17 лет         |

Документ подписан электронной подписью.

|                                |            |            |
|--------------------------------|------------|------------|
| Продолжительность занятия, час | 2          | 2          |
| Режим занятия                  | 1 раз/нед. | 1 раз/нед. |
| Годовая учебная нагрузка, час  | 72         | 72         |

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

| №               | Направление                       | Название мероприятия   | Дата       | Объединение<br>Кол-во уч.                     |
|-----------------|-----------------------------------|--|------------|---|
| <b>Сентябрь</b> |                                   |  |            |   |
| 1               | Общекультурное направление        | Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях) | 15.09.2025 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| 2               | Социальное направление            | Мероприятие «Здоровье наш друг»  | 22.09.2025 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| 3               | Экологическое                     | Беседа «ОХРАНА ПРИРОДЫ»  | 30.09.2025 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| <b>Октябрь</b>  |                                   |  |            |   |
| 1               | Духовно- нравственное             | Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом | 06.10.2025 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| 2               | Духовно- нравственное             | Концерт посвященный Дню пожилого человека  | 16.10.2025 | 15-20<br>для первого и второго года обучения  |
| 3               | Безопасность жизнедеятельности    | Видеоурок «безопасность на дороге»   | 27.10.2025 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| <b>Ноябрь</b>   |                                   |  |            |   |
| 1               | Формирование культуры здоровья    | Презентация «Здоровый человек»   | 8.11.2025  | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| 2               | Патриотическое                    | Просмотр фильма «Сталинград»   | 15.11.2025 | 10-15<br>для первого и второго года обучения) |
| <b>Декабрь</b>  |                                   |  |            |   |
| 1               | Приобщение к культурному наследию | Спортивные эстафеты «Зимушка-зима»   | 05.12.2025 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| 3               | Приобщение к культурному наследию | Беседа «Рождественский огонёк»   | 14.12.2025 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |




Документ подписан электронной подписью.

|   |                                      |   |            |   |
|---|--------------------------------------|---|------------|---|
| 4 | Семейное воспитание                  | Развлекательное мероприятие «в гостях у деда мороза и снегурочки»                                 | 27.12.2025 | 15-20<br>для первого и второго года обучения  |
|   |                                      | <b>Январь</b>   |            |   |
| 2 | Безопасность жизнедеятельности       | Беседа «Вредным привычкам – бой»  | 10.01.2026 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| 3 | Здоровьесберегающее направление      | Спортивное мероприятие «лыжный забег»   | 26.01.2026 | 15-20<br>для первого и второго года обучения  |
|   |                                      | <b>Февраль</b>  |            |   |
| 1 | Патриотическое                       | Спортивный день «Папин праздник»  | 02.02.2026 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| 2 | Духовно- нравственное                | Фильм о Российских спортсменах «Наша гордость»  | 14.02.2026 | 20-25<br>для первого и второго года обучения) |
| 3 | Популяризация научных знаний         | Беседа « Олимпийские игры»  | 27.02.2026 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
|   |                                      | <b>Март</b>   |            |   |
| 1 | Гражданско-патриотическое воспитание | Организация просмотра презентации о известных Российских спортсменов                              | 07.03.2026 | 20-25<br>для первого и второго года обучения  |
| 2 | Приобщение к культурному наследию    | Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях | 14.03.2026 | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
|   |                                      | <b>Апрель</b>   |            |   |
| 1 | Популяризация научных знаний         | Показ мультфильма «Космос», мастер-класс «рисунки»  | 4.04.2026  | 10-15<br>для первого и второго года обучения  |
| 2 | Духовно- нравственное                | Мастер-класс «Мы помним, мы гордимся», изготовление георгиевских лент.                            | 12.04.2026 | 20-25<br>для первого и второго года обучения  |
| 3 | Гражданско-патриотическое воспитание | Спортивные эстафеты «Победный май»  | 26.04.2026 | 20-25<br>для первого и второго года обучения  |
|   |                                      | <b>Май</b>  |            |   |
| 1 | Безопасность жизнедеятельности       | Спортивная викторина «Скоро лето», безопасность на дорогах.                                       | 15.05.2026 | 10-15<br>для первого и второго года обучения) |
| 2 | Социальное направление               | Подведение итогов за год, спортивные день.  | 25.05.2026 | 35-45<br>для первого и второго года обучения  |

Документ подписан электронной подписью.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гомельский А. Я. Секреты мастерства.- М.: Фи С, 2002.-78с.
2. Ермаков В.А. Обучение технике игры в баскетбол. Методические рекомендации. Тула. 2009.-25с.
3. Костикова Л.В. Методика ведения научно-исследовательской работы по баскетболу. М.: ФиС, 2008.-56с.
4. Львова Ю. Н. История возникновения, развития и характеристика баскетбола. М.:2009.
5. Официальные правила игры в баскетбол. 2010-201

|   |  |
|---|--|
| <b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b>                                       |  |
|  | <b>ПОДЛИННОСТЬ ДОКУМЕНТА ПОДТВЕРЖДЕНА.<br/>ПРОВЕРЕНО В ПРОГРАММЕ КРИПТОАРМ.</b>  |
| <b>ПОДПИСЬ</b>  |  |
| <b>Общий статус подписи:</b>  | Подпись верна  |
| <b>Сертификат:</b>  | 07FAB626D96E7FE85E38B1B6F5EBA062   |
| <b>Владелец:</b>  | МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА" С.НОВОПОКРОВКА КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, Резниченко, Ольга Александровна, adm.uo.akmr@yandex.ru, 251700375607, 2517005930, 05008199735, 1022540639604, МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА" С.НОВОПОКРОВКА КРАСНОАРМЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ, директор, с.Новопокровка, харьковская 7, Приморский край, RU |
| <b>Издатель:</b>  | Казначейство России, Казначейство России, RU, г. Москва, Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1, 1047797019830, 7710568760, 77 Москва, uc_fk@roskazna.ru  |
| <b>Срок действия:</b>   | Действителен с: 18.04.2024 14:37:52 UTC+10   |

Документ подписан электронной подписью.

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
|                                  | Действителен до: 12.07.2025 14:37:52 UTC+10 |
| <b>Дата и время создания ЭП:</b> | 23.06.2025 14:48:07 UTC+10                  |