Комитет по делам образования города Челябинска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска»

РЕКОМЕНДОВАНО
Экспертным советом
МАУДО «ДПШ»
Протокол № 3 от 17.04.2026

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «ДПШ»
_____Ю.В. Смирнова
Приказ 245-од от 20.04.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол без границ»

Направленность Программы: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 12 – 14 лет
Срок реализации Программы: 2 года
Количество часов по Программе: 370
Год разработки программы: 2024

Автор-составитель:
Елагин Евгений Андреевич,
педагог дополнительного образования

Челябинск, 2026 г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка 3

Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» 9

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» (1 год обучения) 9

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» (1 год обучения) 12

Планируемые результаты 1 года обучения 20

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» (2 год обучения) 21

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» (2 год обучения) 24

Планируемые результаты 2 года обучения 35

Раздел 3. Воспитательная деятельность 36

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы 40

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» 46

Приложение 1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» 54

Приложение 2. Контрольно-измерительные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» 56

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол без границ» (далее – Программа) разработана на основе нормативно-правовых актов федерального, регионального уровня и локальных актов образовательной организации.

Перечень нормативно-правовых актов

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 25.04.2026 г.).
2. Федеральный закон от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (ред. от 20.02.2026 №36-ФЗ).
3. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года».
4. Постановление Правительства РФ от 23.01.2025 №33 «О системе управления национальным проектом «Молодежь и дети», утверждающее паспорт национального проекта «Молодежь и дети».
5. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями на 30.04.2026)
7. Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 №1745-р «Об изменениях, которые вносятся в Концепцию развития дополнительного образования до 2030 года» (II этап).
8. Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 №2233-р «Об утверждении Стратегии развития молодежной политики в период до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (ред. от 21.04.2023).
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Приказ Минобрнауки России №882, Минпросвещения России от 05.08.2020 №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной

деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (зарегистрирован 10.09.2020 №59764) (ред. от 22.02.2023).

13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 (ред. от 24.12.2025) «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Методические рекомендации по проектированию общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы), разработанные Минобранауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «ФИРО» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование» (письмо Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015).

16. Закон Челябинской области от 30.08.2013 №515-ЗО «Об образовании в Челябинской области» (ред. от 29.01.2024).

17. Локальные акты МАУДО «ДПШ».

Законодательные акты в области физической культуры и спорта:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ.

2. Распоряжение Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р) «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (ред. от 15.02.2025)

3. Распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года» (ред.29.04.2023).

4. Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Киберспорт» (разработана ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» 28.05.2021 г.)

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения содержания Программы: базовый.

Актуальность Программы

Сегодня среди приоритетных направлений государственной политики в сфере образования: создание здоровьесберегающего пространства; улучшение материально-технической базы спорта; расширение доступности и значимости физической культуры и спорта как важного фактора для решения, прежде всего, социально-педагогических проблем, особенно остро стоящих для подрастающего

поколения. В Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года отмечено, что приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности.

Темпы развития общества требуют постоянного обновления содержания и технологий обучения. Данная программа является *гибридной* и сочетает в себе физическую активность с цифровыми элементами. Введение дисциплин *баскетбол 3х3* и *интерактивного баскетбола* в сочетании с дисциплиной *баскетбол 5х5*, отличает ее от традиционных, повышает привлекательность и определяет ***новизну***.

Особенностью *баскетбол 3х3* является то, что для организации игры достаточно небольшой площадки и малого количество игроков. Благодаря скорости, эмоциям, высокому зрелищному эффекту, быстрой смене позиции игрока баскетбол 3х3 отражает современный ритм жизни. С 2020 года он включен в программу Олимпийских игр. Введение компонента *интерактивный баскетбол* обусловлено все большим проникновением цифрового пространства в жизнь современного человека и возрастающее увлечение школьников компьютерными играми. По утверждению ученых данный вид деятельности развивает когнитивные способности личности: зрительную память, пространственное мышление, логику, воображение.

Участие в спортивной деятельности не только укрепляет здоровье, позволяя стать более выносливым, что весьма важно при современном ритме жизни, но и оказывает интегральное влияние на все сферы психической организации ребенка: мотивационную, эмоциональную, поведенческую и волевую, особенно в подростковом возрасте.

Особая роль в этом отводится баскетболу – одному их популярных и динамично развивающихся игровых видов спорта. Неожиданно возникающие на спортивной площадке ситуации требуют от обучающихся проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол без границ», составленная в соответствии с современными требованиями, решает вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к активному образу жизни, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, тем самым способствует его физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию. В этом состоит ***актуальность программы***.

Программа реализуется в спортивном объединении Баскетбольная школа «Пионер».

Воспитательный потенциал Программы

Организационные особенности и эмоциональная насыщенность учебно-тренировочной и соревновательной деятельности способствуют развитию у подрастающего поколения значимых мотивационно-ценностных, морально-волевых и поведенческих качеств, оптимальной самооценки, способностей устанавливать конструктивные взаимоотношения с окружающими, что находит отражение в личностных и метапредметных задачах Программы.

Воспитательный потенциал Программы также раскрывается через план воспитательной работы и образовательные события, которые включены в учебный план в виде компонентов институционального уровня:

1. «Мой Дворец» (2 часа), который предполагает знакомство обучающихся с историей МАУДО «ДПШ», спортивного объединения, участие в традиционных мероприятиях.

2. «Мой выбор» (2 часа), в рамках которого раскрывается важность и востребованность различных профессий для социума, происходит знакомство с особенностями профессии «спортсмен», с перспективами и возможностью дальнейшего профессионального пути.

План воспитательной работы включает мероприятия, направленные на формирование единого детско-взрослого коллектива родитель-ребенок-педагог.

Отличительные особенности Программы

К отличительным особенностям Программы можно отнести следующие:

1. Включение в содержание Программы дисциплин *баскетбол 3х3* и *интерактивный баскетбол* со 2-го года обучения.

2. Цикличность распределения программного материала. В годичном периоде выделены три макроцикла/раздела учебно-тренировочной деятельности: подготовительный, тренировочный и заключительный. Акцент сделан на регулярность применения общеразвивающих нагрузок, равномерность распределения специфической для баскетбола двигательной активности, что сохраняет структурность учебных занятий в течение года.

3. Владение педагога современными технологиями и материально-техническая база: современный специализированный баскетбольный зал, открытая стритбольная площадка, компьютерный класс являются базой для успешной реализации Программы. Среди выпускников Баскетбольной школы «Пионер» – серебряный призер Олимпиады 2020 в дисциплине баскетбол 3х3 (Писклов Кирилл).

4. Технологичность Программы. Программа может быть использована спортивными объединениями организаций общего и дополнительного образования при наличии соответствующего материально-технического обеспечения.

5. Органичная встроенность Программы в региональную систему подготовки баскетболистов. Программа дает возможность педагогу моделировать индивидуальные траектории развития личности каждого обучающегося: вовлечение в участие в соревнования на «любительском» уровне в рамках школьных, а в дальнейшем – студенческих баскетбольных лиг; успешно осваивающим Программу – рекомендации для перехода на следующие этапы спортивной подготовки.

Адресат Программы: обучающиеся в возрасте от 12 до 14 лет.

Программа предусматривает обучение детей, изъявивших желание заниматься баскетболом и имеющих медицинский допуск к занятиям (справка от терапевта).

Оптимальный количественный состав группы – 12-15 обучающихся.

Возрастные особенности среднего школьного возраста

Данный период характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела, главным образом за счет удлинения ног. Позвоночный столб очень подвижен. Быстрыми темпами развивается мышечная система. Это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей

в развитии двигательных качеств. У подростков высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Происходят значительные изменения в психике: наблюдается высокая эмоциональность; обостренный интерес к собственным возможностям; появление так называемого чувства взрослости. Для подростка становится важным получение одобрения и социального признания своей деятельности среди сверстников и взрослых.

Цель и задачи Программы

Цель Программы: формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом через знакомство с различными дисциплинами баскетбола.

Задачи программы:

Личностные:

– формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

– способствовать укреплению физического и психического здоровья;

– воспитывать морально-волевые и нравственные качества: целеустремленность, самообладание, ответственность, патриотизм.

Метапредметные:

– развивать навыки социального поведения;

– развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;

– развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата;

– развивать когнитивные способности: пространственное мышление, логику, внимание, воображение, зрительную память.

Предметные:

– сформировать теоретические знания в различных дисциплинах баскетбола;

– развивать общие и специальные двигательные умения, и навыки;

– сформировать базовые технические и тактические навыки игры в баскетбол.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные:

– проявление ценностного отношения к ведению здорового и безопасного образа жизни;

– укрепление физического и психического здоровья;

– проявление морально-волевых и нравственных качеств: целеустремленности, самообладания, ответственности, патриотизма.

Метапредметные:

– проявление навыков социального поведения;

– развитие навыков планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;

– развитие навыков определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата;

– развитие когнитивных способностей: пространственное мышление, логику, внимание, воображение, зрительную память.

Предметные:

– сформированность теоретических знаний в различных дисциплинах баскетбола;

– развитие общих и специальных двигательных умений и навыков;

– сформированность базовых технических и тактических навыков игры в баскетбол.

Срок реализации Программы: 2 года.

Объем программы: 370 часов.

1 год обучения: 148 часов (37 учебных недель)

2 год обучения: 222 часа (37 учебных недель)

Форма обучения: очная. Программа может быть реализована с использованием дистанционных образовательных технологий.

Режим учебных занятий:

1 год обучения: 2 раза в неделю по 2 академических часа.

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма текущего контроля и промежуточной аттестации:

– текущий контроль – педагогическое наблюдение;

– промежуточная аттестация – викторина с использованием элементов информационных технологий и контрольная игра.

Основные формы организации образовательного процесса: теоретические и учебно-тренировочные (практические) занятия в группе, сформированной с учетом возрастных особенностей.

Раздел 2. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» (1 год обучения)

Предмет: баскетбол

Особенности 1 года обучения: освоение техники и тактики дисциплины *баскетбола 5х5.*

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			Теория	Практика	
1	**Подготовительный цикл**	**20**	**11**	**9**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	История баскетбола как олимпийского вида спорта	1	1		
1.3	Здорово быть здоровым	1	1		
1.4	Развитие командной дисциплины	2		2	
1.5	Мой Дворец	2	2		
1.6	Подвижные игры, эстафеты	2		2	
1.7	Физические качества и физическая подготовка	1	1		
1.8	Развитие командной дисциплины	1		1	
1.9	Правила баскетбола	1	1		
1.10	Подвижные игры, эстафеты	3		3	
1.11	Основы техники игры	2	2		
1.12	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	2	1	1	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
2	**1й тренировочный цикл**	**40**	**7**	**33**	
2.1	Баскетбол в СССР, России и Челябинской области	1	1		
2.2	Физическая культура и спорт – наши друзья	1	1		
2.3	Развитие командной дисциплины	2		2	
2.4	Развитие игровой ловкости	1		1	
2.5	Режим дня юного баскетболиста	1	1		
2.6	Техника перемещений	3	1	2	
2.7	Развитие общей выносливости	2		2	
2.8	Техника перемещений	3		3	
2.9	Развитие командной дисциплины	2		2	
2.10	Техника перемещений: остановки,	2	1	1	

	повороты, прыжки				
2.11	Развитие игровой ловкости	2		2	
2.12	Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки	2		2	
2.13	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	2	1	1	
2.14	Развитие быстроты	2		2	
2.15	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	2		2	
2.16	Развитие ловкости, координации	2		2	
2.17	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2	1	1	
2.18	Развитие гибкости	2	2		
2.19	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
2.20	Развитие общей выносливости	2		2	
2.21	Учебные игры	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
3	**2й тренировочный цикл**	**40**	**10**	**30**	
3.1	Полезно и вкусно	1	1		
3.2	Умей правильно дышать	1	1		
3.3	Развитие общей выносливости	1		1	
3.4	Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки	1		1	
3.5	Развитие игровой ловкости	2		2	
3.6	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	2		2	
3.7	Развитие быстроты	1		1	
3.8	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
3.9	Развитие ловкости, координации	1		1	
3.10	Техника овладения мячом и противодействия	2	1	1	
3.11	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
3.12	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
3.13	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
3.14	Техника владения мячом: броски	2	1	1	

	мяча				
3.15	Основы тактики игры	2	2		
3.16	Тактика нападения: индивидуальные действия	2	1	1	
3.17	Развитие общей выносливости	1		1	
3.18	Тактика нападения: групповые действия	2	1	1	
3.19	Развитие игровой ловкости	2		2	
3.20	Тактика защиты: индивидуальные действия	2	1	1	
3.21	Развитие силовых способностей	1		1	
3.22	Тактика защиты: групповые действия	2	1	1	
3.23	Интегральная подготовка	2		2	
3.24	Учебные игры	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
4	**3й тренировочный цикл**	**32**	**4**	**28**	
4.1	Этика юного спортсмена	2	2		
4.2	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	1		1	
4.3	Техника владения мячом: броски мяча	1		1	
4.4	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
4.5	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
4.6	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
4.7	Развитие скоростно-силовых качеств	1		1	
4.8	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
4.9	Развитие скоростно-силовой выносливости	2		2	
4.10	Тактика нападения: индивидуальные действия	2		2	
4.11	Развитие общей выносливости	1		1	
4.12	Тактика нападения: групповые действия	2		2	
4.13	Тактика нападения: командные действия	2	1	1	
4.14	Тактика защиты: индивидуальные действия	2		2	
4.15	Тактика защиты: групповые действия	2		2	

4.16	Тактика защиты: командные действия	2	1	1	
4.17	Интегральная подготовка	2		2	
4.18	Учебные игры	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
5	**Заключительный цикл**	**16**	**4**	**12**	
5.1	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	2	2		
5.2	Врачебный контроль и самоконтроль баскетболиста	2	2		
5.3	Интегральная подготовка	6		6	
5.4	Учебные игры	4		4	
5.5	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация /контрольная игра
	Всего часов в год	**148**	**36**	**112**	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» (1 год обучения)

1. Подготовительный цикл (20 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Соблюдение техники безопасности при занятиях баскетболом. Требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке. Гигиенические требования к занимающимся.

1.2 История баскетбола как олимпийского вида спорта (1 час)

Теория (1 час). Истоки баскетбола. Развитие баскетбола как вида спорта. История баскетбола в олимпийском движении. Ретроспектива результатов выступлений российских баскетболистов на Олимпийских играх.

1.3 Здорово быть здоровым (1 час)

Теория (1 час). Основные понятия о здоровье, здоровом образе жизни. Компоненты здорового образа жизни.

1.4 Развитие командной дисциплины (2 часа)

Практика (2 часа). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

1.5 Мой Дворец (2 часа)

Теория (2 часа). Знакомство с историей и традициями МАУДО «ДПШ», спортивного объединения Баскетбольная школа «Пионер». Экскурсия по Дворцу.

1.6 Подвижные игры, эстафеты (2 часа)

Практика (2 часа). Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

1.7 Физические качества и физическая подготовка (1 час)

Теория (1 час). Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Понятие быстроты, гибкости, ловкости, выносливости.

1.8 Развитие командной дисциплины (1 час)

Практика (1 час). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

1.9 Правила баскетбола (1 час)

Теория (1 час). Основные правила игры в баскетбол. Игровая площадка. Регламент игры. Команды: состав, игроки, капитан. Розыгрыш мяча. Ошибки при выполнении технических элементов. Фолы: личные, командные. Базовая терминологическая азбука баскетбола.

1.10 Подвижные игры, эстафеты (3 часа)

Практика (3 часа). Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

1.11 Основы техники игры (2 часа)

Теория (2 часа). Основные сведения о технике игры и технических приемах.

1.12 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (2 часа)

Теория (1 час). История возникновения и развития комплекса ВФСК «ГТО». Испытания, ступени и нормативы комплекса. Знак отличия «ГТО».

Практика (1 час). Участие обучающихся в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», прохождение испытаний.

2. 1й тренировочный цикл (40 часов)

2.1 Баскетбол в СССР, России и Челябинской области (1 час)

Теория (1 час). Возникновение вида спорта в СССР, развитие спорта в России, история баскетбола в Челябинской области.

2.2 Физическая культура и спорт – наши друзья (1 час)

Теория (1 час). Основные понятия о физической культуре и спорте. Влияние физических упражнений на организм человека. Эффект тренировочного занятия, значение регулярных занятий для достижения результатов.

2.3 Развитие командной дисциплины (2 часа)

Практика (2 часа). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

2.4 Развитие игровой ловкости (1 час)

Практика (1 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

2.5 Режим дня юного баскетболиста (1 час)

Теория (1 час). Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Закаливание организма спортсмена. Меры личной профилактики.

2.6 Техника перемещений (3 часа)

Теория (1 час). Техника выполнения стойки баскетболиста при нападении. Техника выполнения основной защитной стойки. Просмотр фото, видеоматериалов.

Практика (2 часа). Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег, ускорения. Обучение перемещению приставными шагами, перемещению в защитной стойке.

2.7 Развитие общей выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.8 Техника перемещений (3 часа)

Практика (3 часа). Обучение стойке баскетболиста, стойке защитника. Ходьба, бег, ускорения. Обучение перемещению приставными шагами, перемещению в защитной стойке.

2.9 Развитие командной дисциплины (2 часа)

Практика (2 часа). Строевые упражнения. Разминочные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.

2.10 Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки (2 часа)

Теория (1 час). Техника выполнения перемещений. Просмотр аудио, видеоматериалов.

Практика (1 час). Ходьба, бег. Обучение перемещению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Остановки. Повороты на месте (вперед, назад). Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

2.11 Развитие игровой ловкости (2 час)

Практика (2 час). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

2.12 Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки (2 часа)

Практика (2 часа). Ходьба, бег. Обучение перемещению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Остановки. Повороты на месте (вперед, назад). Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

2.13 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (2 часа)

Теория (1 час). Техника выполнения ловли и передачи мяча различными способами. Просмотр аудио, видеоматериалов.

Практика (1 час). Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

2.14 Развитие быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

2.15 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (2 часа)

Практика (2 часа). Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

2.16 Развитие ловкости, координации (2 часа)

Практика (2 часа). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.17 *Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)*

Теория (1 час). Техника выполнения ведения мяча. Просмотр аудио, видеоматериалов.

Практика (1 час). Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

2.18 Развитие гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Разнонаправленные движения рук и ног.

2.19 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)

Практика (2 часа). Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

2.20 Развитие общей выносливости (2 часа)

Практика (2 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2.21 Учебные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

3. 2й тренировочный цикл (40 часов)

3.1 Полезно и вкусно (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль пищи для жизнедеятельности человека. Продукты, приоритетные в питании юного спортсмена. Питьевой режим юного спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

3.2 Умей правильно дышать (1 час)

Теория (1 час). Роль дыхания для жизни человека. Значения дыхания при занятиях физической культурой. Виды дыхания при выполнении физических упражнений.

3.3 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.4 Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки (1 час)

Практика (1 час). Остановки. Повороты на месте (вперед, назад). Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

3.5 Развитие игровой ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

3.6 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (2 часа)

Практика (2 часа). Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

3.7 Развитие быстроты (1 час)

Практика (1 час). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

3.8 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)

Практика (2 часа). Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

3.9 Развитие ловкости, координации (1 час)

Практика (1 час). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны,

назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.10 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)

Теория (1 час). Техника выполнения приемов овладения мячом и противодействия. Просмотр фото, видеоматериалов.

Практика (1 час). Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание мяча.

3.11 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.12 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)

Практика (2 часа). Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

3.13 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)

Практика (2 часа). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

3.14 Техника владения мячом: броски (2 часа)

Теория (1 час). Техника выполнения бросков. Просмотр фото, видеоматериалов.

Практика (1 час). Броски двумя руками, одной рукой.

3.15 Основы тактики игры (2 часа)

Теория (2 часа). Основные сведения о тактике игры и тактических приемах.

3.16 Тактика нападения: индивидуальные действия (2 часа)

Теория (1 час). Основы индивидуальных тактических действий, виды, способы, условия эффективности.

Практика (1 час). Индивидуальные тактические действия в нападении с мячом и без мяча.

3.17 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.18 *Тактика нападения: групповые действия (2 часа)*

Теория (1 час). Основы групповых тактических действий, виды, способы.

Практика (1 час). Групповые тактические действия, взаимодействия двух игроков.

3.19 Развитие игровой ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

3.20 Тактика защиты: индивидуальные действия (2 часа)

Теория (1 час). Основы индивидуальных тактических действий в защите, виды, способы, условия эффективности.

Практика (1 час). Индивидуальные тактические действия в защите с мячом и без мяча.

3.21 Развитие силовых способностей (1 час)

Практика (1 час). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

3.22 *Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

Теория (1 час). Основы групповых тактических действий в защите, виды, способы.

Практика (1 час). Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

3.23 Интегральная подготовка (2 часа).

Практика (2 часа). Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

3.24 Учебные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

4. 3й тренировочный цикл (32 часов)

4.1 Этика юного спортсмена (2 часа).

Теория (2 часа). Понятие о спортивной этике. Соблюдение норм спортивной этики по отношению к членам команды, соперникам, судьям.

4.2 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (1 час)

Практика (1 час). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

4.3 Техника владения мячом: броски (1 час)

Практика (1 час). Броски двумя руками, одной рукой.

4.4 *Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)*

Практика (2 часа). Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

4.5 Техника владения мячом: броски (2 часа)

Практика (2 часа). Броски двумя руками, одной рукой.

4.6 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)

Практика (2 часа). Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

4.7 Развитие скоростно-силовых качеств (1 час)

Практика (1 час). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.8 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)

Практика (2 часа). Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

4.9 Развитие скоростно-силовой выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

4.10 Тактика нападения: индивидуальные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча.

4.11 Развитие общей выносливости (1 час)

Практика (1 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

4.12 Тактика нападения: групповые действия (2 часа)

Практика (2 часа). Групповые тактические действия, взаимодействия двух игроков.

4.13 Тактика нападения: командные действия (2 часа)

Теория (1 час). Основы командных тактических действий в нападении.

Практика (1 час). Стремительное нападение, быстрый прорыв.

4.14 Тактика защиты: индивидуальные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Индивидуальные тактические действия в защите с мячом и без мяча.

4.15 *Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

Практика (2 часа). Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

4.16 Тактика защиты: командные действия (2 часа)

Теория (1 час). Основы командных тактических действий в защите.

Практика (1 час). Организация командных действий в защите. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

4.17 Интегральная подготовка (2 часа).

Практика (2 часа). Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.18 Учебные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

5. Заключительный цикл (16 часов)

5.1 Если хочешь быть здоров – закаляйся! (2 часа)

Теория (2 часа). Зарядка, значение зарядки. Закаливание организма. Виды закаливания.

5.2 Врачебный контроль и самоконтроль баскетболиста (2 часа)

Теория (2 часа). Сущность врачебного контроля, основные методы самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Ведение личного тренировочного дневника, его форма и содержание.

5.3 Интегральная подготовка (6 часов).

Практика (6 часов). Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

5.4 Учебные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

5.5 Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа). Викторина с использованием элементов информационных технологий и контрольная игра**.**

Планируемые результаты Программы 1 года обучения

Обучающиеся знают:

- историю, базовые правила баскетбола 5х5;
- компоненты и основы ведения здорового образа жизни;
- основы спортивной этики.

Обучающиеся умеют:

- соблюдать правила техники безопасности;
- демонстрировать комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке;
- применять базовые элементы техники и тактики баскетбола в процессе игровой практики;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО».

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» (2 год обучения)

Предмет: баскетбол

Особенности 2 года обучения: углубление содержания основ дисциплины *баскетбол 5х5* и включение часов теории и практики дисциплин *баскетбол 3х3 и интерактивный баскетбол*. Тип занятия *«баскетбол 3х3 интерактивный баскетбол»* – комплексное. Первая часть занятия проводится с использованием спортивного симулятора в учебном классе, вторая часть занятия – на стритбольной площадке или в спортивном зале в зависимости от сезона. В соответствии с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» занятия на симуляторе проводятся не более 20 минут.

№ п/п	Название разделов и тем	Общее количество часов	Из них:		Формы аттестации, контроля
			теория	практика	
1	**Подготовительный цикл**	**28**	**9**	**19**	
1.1	Вводное занятие	2	2		
1.2	Подвижные игры, эстафеты	4		4	
1.3	Правила баскетбола	2	2		
1.4	Развитие игровой ловкости	2		2	
1.5	Основы техники и тактики игры	2	1	1	
1.6	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
1.7	Учебные игры	2		2	
1.8	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Вводное занятие	2	2		
1.9	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Основы техники игры	4	2	2	
1.10	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Техническая подготовка: перемещения, ведение, передачи, броски, обманные движения	4		4	
1.11	Участие в фестивале ВФСК «ГТО»	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
2	**1й тренировочный цикл**	**60**	**5**	**55**	
2.1	Слушай свое сердце	1	1		
2.2	Позвоночник – ключ к здоровью	1	1		
2.3	Развитие игровой ловкости	2		2	
2.4	Техника перемещений	2		2	
2.5	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	

2.6	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	3		3	
2.7	Развитие быстроты	2		2	
2.8	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	4		4	
2.9	Развитие игровой ловкости	2		2	
2.10	Развитие скоростно-силовой выносливости	2		2	
2.11	Техника овладения мячом и противодействия	3		3	
2.12	Развитие гибкости	2		2	
2.13	Техника владения мячом: броски мяча	4	1	3	
2.14	Интегральная подготовка	8		8	
2.15	Учебные игры	4		4	
2.16	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Техническая подготовка	4		4	
2.17	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Основы тактических действий	6	2	4	
2.18	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка	6		6	
2.19	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3.Тактическая подготовка: действия в нападении	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
3	**2й тренировочный цикл**	**60**	**4**	**56**	
3.1	Терпение и труд все перетрут	1	1		
3.2	Торопись на доброе дело	1	1		
3.3	Развитие быстроты	2		2	
3.4	Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки	2		2	
3.5	Развитие общей выносливости	2		2	
3.6	Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами	2		2	
3.7	Развитие ловкости, координации	2		2	
3.8	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
3.9	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
3.10	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
3.11	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
3.12	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	

3.13	Основы тактики игры	2		2	
3.14	Тактика нападения: индивидуальные действия	2		2	
3.15	Развитие общей выносливости	2		2	
3.16	Тактика нападения: групповые действия	2		2	
3.17	Развитие игровой ловкости	2		2	
3.18	Тактика защиты: индивидуальные действия	2		2	
3.19	Развитие силовых способностей	2		2	
3.20	Тактика защиты: групповые действия	2		2	
3.21	Интегральная подготовка	2		2	
3.22	Учебные игры	2		2	
3.23	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в нападении	4		4	
3.24	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в защите	6		6	
3.25	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка: командные стратегии и тактические приёмы игры	6	2	4	
3.26	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/ интегральная подготовка	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
4	**3й тренировочный цикл**	**50**	**7**	**43**	
4.1	Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь	2	2		
4.2	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
4.3	Техника владения мячом: ведение мяча различными способами	2		2	
4.4	Развитие скоростно-силовых качеств	2		2	
4.5	Техника овладения мячом и противодействия	2		2	
4.6	Развитие необходимых качеств для выполнения броска	2		2	
4.7	Техника владения мячом: броски мяча	2		2	
4.8	Тактика нападения: индивидуальные действия	2		2	

4.9	Тактика нападения: групповые действия	2		2	
4.10	Тактика нападения: командные действия	4	1	3	
4.11	Тактика защиты: индивидуальные действия	2		2	
4.12	Тактика защиты: групповые действия	2		2	
4.13	Тактика защиты: командные действия	4	1	3	
4.14	Интегральная подготовка	2		2	
4.15	Учебные игры	2		2	
4.16	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/ интегральная подготовка	4		4	
4.17	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка. Численное большинство и меньшинство.	6	2	4	
4.18	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Просмотр профессиональных матчей	4	1	3	
4.19	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка	2		2	Текущий контроль/педагогическое наблюдение
5	**Заключительный цикл**	**24**	**4**	**20**	
5.1	Умей держать себя в руках	2	2		
5.2	Повторение учебного материала	2	2		
5.3	Интегральная подготовка	6		6	
5.4	Контрольные игры	4		4	
5.5	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка	4		4	
5.6	Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Соревнования	4		4	
5.7	Итоговое занятие	2		2	Промежуточная аттестация/контрольная игра
	Всего часов в год	**222**	**29**	**193**	

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» (2 год обучения)

1. Подготовительный цикл (28 часов)

1.1 Вводное занятие (2 часа)

Теория (2 часа). Повторение теоретических аспектов прошлого года обучения, обсуждение предстоящих тем, формы тестирования, формы занятий, обсуждение планов участия в спортивно-массовых мероприятиях в текущем учебном году.

1.2 Подвижные игры, эстафеты (4 часа)

Практика (4 часа). Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

1.3 Правила баскетбола (2 часа)

Теория (2 часа). Правила секунд, статус мяча. Расстановка игроков на поле. Судейская бригады: за столиком, в поле. Жесты судей.

1.4 Развитие игровой ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

1.5 Основы техники и тактики игры (2 часа)

Теория (1 час). Основные сведения о технике и тактике игры и технико-технических приемах.

Практика (1 час). Применение изученных технических элементов в игровых комбинациях.

1.6 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)

Практика (2 часа). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

1.7 Учебные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Использование начальных навыков техники игры в баскетбол в формате соревновательной практики – учебных игр 5х5. Внесение изменений в правила игры с целью обучения отдельным техническим элементам

1.8 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Вводное занятие (2 часа)

Интерактивный баскетбол

Теория (1 час). Безопасные методы и приемы работы за персональным компьютером. Организация места за компьютером. Гигиенические требования к игрокам. Требования к аппаратуре. Виды компьютерных игр. Виртуальный спорт. Интерактивный баскетбол.

Баскетбол 3х3

Теория (1 час). История баскетбола 3х3 как олимпийского вида спорта. Основные правила игры: состав команды, начисление очков, временной регламент, время на атаку, замены игроков, фолы. Особенности игрового мяча.

1.9 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Основы техники игры (4 часа)

Интерактивный баскетбол

Теория (1 час) Игровая платформа. Возможности игровой платформы. Интерфейс игры. Устройство управления игрой (геймпад). Управление нападением: контроль атаки без мяча, контроль атаки с мячом. Управление защитой: защита на мяче, защита без мяча. Управление бросками. Управление прохождением. Управление дриблингом. Роль игроков в команде, сходства и различия между ними. Выбор игроков.

Практика (1 час). Обучение техническим действиям управления игрой.

Баскетбол 3х3

Теория (1 час) Основы техники игры. Особенности технической подготовки игроков. Универсализация игроков.

Практика (1 час). Работа над индивидуальной техникой: перемещения, остановки, ловля и передача мяча различными способами.

1.10 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Техническая подготовка: перемещения, ведение, передачи, броски, обманные движения (4 часа)

Интерактивный баскетбол.

Практика (2 часа). Отработка технических действий управления игрой: скорость перемещения, ведение, передачи, броски, обманные движения.

Баскетбол 3х3.

Практика (2 часа). Перемещения, ведение, передачи, броски различными способами, обманные движения. Развитие скоростно-силовых качеств.

1.11 Участие в фестивале ВФСК «ГТО» (2 часа)

Практика (2 часа). Участие обучающихся в фестивале ВФСК «Готов к труду и обороне», прохождение испытаний.

2. 1й тренировочный цикл (60 часов)

2.1 Слушай свое сердце (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль сердца в организме человека. Влияние физических упражнений на сердце и частоту сердечных сокращений. Правила пульсометрии.

2.2 Позвоночник – ключ к здоровью (1 час)

Теория (1 час). Значение правильной осанки в развитии молодого организма. Факторы, оказывающие влияние на искривление позвоночника. Профилактика сколиоза.

2.3 Развитие игровой ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

2.4 Техника перемещений (2 часа)

Практика (2 часа). Перемещения в защитной стойке. Остановки, повороты.

2.5 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом,

прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.6 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (3 часа)

Практика (3 часа). Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

2.7 Развитие быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

2.8 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (4 часа)

Практика (4 часа). Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

5.16 *Развитие игровой ловкости (2 часа)*

Практика (2 часа). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

2.10 Развитие скоростно-силовой выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнений с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

2.11 Техника овладения мячом и противодействия (3 часа)

Практика (3 часа). Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание мяча.

2.12 Развитие гибкости (2 часа)

Практика (2 часа). Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, маховые движения и упражнения на растягивание, легкоатлетический выпад максимальной длины. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения рук до предела, мост). Разнонаправленные движения рук и ног.

2.13 Техника владения мячом: броски мяча (4 часа)

Теория (1 час). Техника выполнения броска в движении.

Практика (3 часа). Броски с места. Броски в движении.

2.14 Интегральная подготовка (8 часов)

Практика (8 часов). Реализация физической, технической, тактической подготовки в игровых условиях, приближенных к соревновательным.

2.15 Учебные игры (4 часа)

Практика (4 часа). Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

2.16 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Техническая подготовка (4 часа)

Интерактивный баскетбол

Практика (2 часа). Отработка технических действий управления игрой: скорость перемещения, ведение, передачи, броски, обманные движения.

Баскетбол 3х3

Практика (2 часа). Перемещения, ведение, передачи, броски различными способами, обманные движения. Развитие скоростно-силовой выносливости.

2.17 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Основы тактических действий (6 часов)

Интерактивный баскетбол

Теория (1 час). Управление игроками в нападении и защите.

Практика (2 часа). Отработка технических действий управления игроками в защите и нападении. Решение и анализ игровых ситуаций.

Баскетбол 3х3

Теория (1 час). Особенности тактических действий в дисциплине баскетбол 3х3.

Практика (2 часа). Переход от действий в нападении к действиям в защите. Решение и анализ игровых ситуаций.

2.18 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/ интегральная подготовка (6 часов)

Интерактивный баскетбол

Практика (3 часа). Игровая практика в формате 1х1.

Баскетбол 3х3

Практика (3 часа). Реализация физической, технической, тактической подготовки в игровых условиях, приближенных к соревновательным.

2.19 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3.Тактическая подготовка: действия в нападении (2 часа)

Интерактивный баскетбол

Практика (1 час). Отработка технических действий управления игрой: тактика нападения. Игровая практика.

Баскетбол 3х3

Практика (1 час). Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении.

3. 2й тренировочный цикл (60 часов)

3.1 Терпение и труд все перетрут (1 час)

Теория (1 час). Значение и роль пищи для жизнедеятельности человека. Продукты, приоритетные в питании юного спортсмена. Питьевой режим юного спортсмена. Продукты повышенной биологической ценности.

3.2 Торопись на доброе дело (1 час)

Теория (1 час). Герои среди нас. Великие имена древней истории и наших дней. Понятие совести, долга и чести. Друг – кто он? Для чего нужны друзья? Уважение старших, забота о младших.

3.3 Развитие быстроты (2 часа)

Практика (2 часа). Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 14 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком, спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями), на одной ноге на месте и в движении, в стороны (одиночные, сериями).

3.4 Техника перемещений: остановки, повороты, прыжки (2 часа)

Практика (2 часа). Ходьба, бег. Обучение перемещению приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед), передвижению в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Остановки. Повороты на месте (вперед, назад). Обучение прыжкам толчком одной, двух ног, остановкам (прыжком двумя ногами).

3.5 Развитие общей выносливости (2 часа)

Практика (2 час). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.6 Техника владения мячом: ловля и передача мяча различными способами (2 часа)

Практика (2 часа). Ловля двумя руками на уровне груди «высокого», «низкого», «катящегося» мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола.

3.7 Развитие ловкости, координации (2 часа)

Практика (2 часа). Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с поворотом. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

3.8 Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)

Практика (2 часа). Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

3.9 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

3.10 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)

Практика (2 часа). Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

3.11 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)

Практика (2 часа). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

3.12 Техника владения мячом: броски (2 часа)

Практика (2 часа). Броски двумя руками, одной рукой. Броски в движении.

3.13 Основы тактики игры (2 часа)

Практика (2 часа). Основные сведения о тактике игры и тактических приемах.

3.14 Тактика нападения: индивидуальные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Индивидуальные тактические действия в нападении с мячом и без мяча.

3.15 Развитие общей выносливости (2 часа)

Практика (2 часа). Базовые упражнения: отжимания, подтягивания, приседания, пресс. Бег равномерный и переменный. Кросс. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

3.16 *Тактика нападения: групповые действия (2 часа)*

Практика (2 часа). Групповые тактические действия, взаимодействия двух игроков.

3.17 Развитие игровой ловкости (2 часа)

Практика (2 часа). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Метание теннисного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Эстафеты с ловлей, передачей и бросками мяча.

3.18 Тактика защиты: индивидуальные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Индивидуальные тактические действия в защите с мячом и без мяча.

3.19 Развитие силовых способностей (2 часа)

Практика (2 часа). Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения с утяжелителями: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами.

3.20 *Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

Практика (2 часа). Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

3.21 Интегральная подготовка (2 часа)

Практика (2 часа). Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

3.22 Учебные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики.

3.23 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в нападении (4 часа)

Интерактивный баскетбол

Практика (2 часа). Отработка технических действий управления игрой: тактика нападения. Игровая практика.

Баскетбол 3х3

Практика (2 часа). Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Дистанционные броски.

3.24 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Тактическая подготовка: действия в защите (6 часов)

Интерактивный баскетбол

Практика (3 часа). Отработка технических действий управления игрой: тактика защиты. Игровая практика.

Баскетбол 3х3

Практика (3 часа).

Индивидуальные и групповые тактические действия в защите.

3.25 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка: командные стратегии и тактические приёмы игры (6 часов)

Интерактивный баскетбол

Теория (1 час). Просмотр и обсуждение профессиональных матчей.

Практика (2 часа). Игровая практика. Анализ игровых ситуаций.

Баскетбол 3х3

Теория (1 час). Ознакомление с основами систем ведения игры.

Практика (2 часа). Групповые тактические приемы игры в нападении и защите. Развитие скоростно-силовых качеств.

3.26 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/ интегральная подготовка (2 часа)

Интерактивный баскетбол

Практика (1 час). Внутригрупповые соревнования в формате 1х1.

Баскетбол 3х3

Практика (1 час). Реализация физической, технической, тактической подготовки в игровых условиях, приближенных к соревновательным.

4. 3й тренировочный цикл (50 часов)

4.1 Спортсмен как профессия, или возможный дальнейший профессиональный путь (2 часа).

Теория (2 часа). Краткая профориентационная лекция об особенностях профессии «спортсмен» в кикбоксинге, перспективы и возможности дальнейшего профессионального пути в спорте. Возможно привлечение известных действующих спортсменов, и проведение занятия в форме открытого мастер-класса/лекции.

4.2 Техника владения мячом: броски мяча (2 часа)

Практика (2 часа). Броски двумя руками, одной рукой. Броски в движении.

4.3 *Техника владения мячом: ведение мяча различными способами (2 часа)*

Практика (2 часа). Ведение мяча: с высоким отскоком, с низким отскоком, с изменением высоты отскока, с переводом на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий.

4.4 Развитие скоростно-силовых качеств (2 часа)

Практика (2 часа). Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ногу на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.) «чехарда». Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание предметов. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

4.5 Техника овладения мячом и противодействия (2 часа)

Практика (2 часа). Перехваты, вырывания, взятие отскока мяча, выбивание, накрывание, отбивание мяча.

4.6 Развитие необходимых качеств для выполнения броска (2 часа)

Практика (2 часа). Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте; на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с утяжелителями (сжимание). Имитация броска. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту.

4.7 Техника владения мячом: броски мяча (2 часа)

Практика (2 часа). Броски двумя руками, одной рукой с места. Броски в движении.

4.8 Тактика нападения: индивидуальные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Индивидуальные тактические действия в нападении с мячом и без мяча.

4.9 Тактика нападения: групповые действия (2 часа)

Практика (2 часа). Групповые тактические действия, взаимодействия двух игроков.

4.10 Техника нападения: командные действия (4 часа)

Теория (1 час). Основы командных тактических действий в нападении.

Практика (3 часа). Стремительное нападение, быстрый прорыв.

4.11 Тактика защиты: индивидуальные действия (2 часа)

Практика (2 часа). Индивидуальные тактические действия в защите с мячом и без мяча.

4.12 *Тактика защиты: групповые действия (2 часа)*

Практика (2 часа). Групповые тактические действия в защите, взаимодействия двух игроков.

4.13 Тактика защиты: командные действия (4 часа)

Теория (1 час). Основы командных тактических действий в защите.

Практика (3 часа). Организация командных действий в защите. Переключение от действия в нападении к действию в защите.

4.14 Интегральная подготовка (2 часа)

Практика (2 часа). Отработка технических приемов посредством многократного выполнения тактических действий. Чередование подготовительных упражнений, подводящих и упражнений по технике.

4.15 Учебные игры (2 часа)

Практика (2 часа). Повторение и применение изученного материала в процессе соревновательной игры в баскетбол.

4.16 *Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/ интегральная подготовка (4 часа)*

Интерактивный баскетбол

Практика (2 часа). Игровая практика. Анализ игровых ситуаций.

Баскетбол 3х3

Практика (2 часа). Реализация физической, технической, тактической подготовки в игровых условиях, приближенных к соревновательным.

4.17 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Технико-тактическая подготовка. Численное большинство и меньшинство (6 часов)

Интерактивный баскетбол

Теория (1 час). Командные стратегии и тактические приемы игры в неравных составах.

Практика (2 часа). Игровая практика в ситуации численного неравенства.

Баскетбол 3х3

Теория (1 час). Тактические приемы игры в ситуации численного большинства и меньшинства.

Практика (2 часа). Игры уменьшенным составом.

4.18 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Просмотр профессиональных матчей (4 часа)

Интерактивный баскетбол

Теория (1 час). Просмотр профессиональных матчей. Анализ игровых ситуаций.

Баскетбол 3х3

Практика (3 часа). Игровая практика. Решение игровых задач.

4.19 Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка (2 часа)

Интерактивный баскетбол

Практика (1 час). Подготовка к внутригрупповым соревнованиям по интерактивному баскетболу.

Баскетбол 3х3

Практика (1 час). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

5 . Заключительный цикл (24 часа)

1.1 Умей держать себя в руках! (2 часа)

Теория (2 часа). Природные, техногенные и социальные факторы, влияющие на возникновение стрессов. Способы, позволяющие снимать напряжение нервной системы. Общие правила релаксации.

5.2 Повторение учебного материала (2 часа)

Теория (2 часа). Повторение изученного учебного материала.

5.3 Интегральная подготовка (6 часов).

Практика (6 часа). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

5.4. Контрольные игры (4 часов)

Практика (4 часов). Повторение и применение изученного материала в процессе игровой/соревновательной практики в баскетбол.

5.5. Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Игровая/интегральная подготовка (4 часа)

Интерактивный баскетбол

Практика (2 час). Подготовка к внутригрупповым соревнованиям по интерактивному баскетболу.

Баскетбол 3х3

Практика (2 час). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях (отдельно в защите, отдельно в нападении, а также в защите и нападении).

5.6. Интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3. Соревнования (4 часа).

Практика (4 часа). Внутригрупповые соревнования в формате интерактивного баскетбола.

5.7 Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа). Викторина с использованием элементов информационных технологий и контрольная игра**.**

Планируемые результаты Программы 2 года обучения

Баскетбол 5х5, 3х3

Обучающиеся знают:

- углубленные правила, терминологию баскетбола, особенности баскетбола 3х3;
- правила спортивных соревнований;
- способы самоконтроля при физических нагрузках.

Обучающиеся умеют:

- разрабатывать комплексы по общей и специальной физической подготовке;
- выбирать технико-тактические элементы в зависимости от игровой ситуации;
- выполнять тесты ВФСК «ГТО».

Интерактивный баскетбол

Обучающиеся знают:

- особенности интерактивного баскетбола;
- интерфейс игры.

Обучающиеся владеют:

- навыками цифровой гигиены;
- основными приемами управления игры;
- тактикой подбора игроков (выбор оптимального состава);
- приемами выбора правильного тактического (ответного) действия.

Раздел 3. Воспитательная деятельность

3.1 Целевые ориентиры воспитания в рамках реализации Программы

Учебно-тренировочная и соревновательная деятельность предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы в рамках реализации ДООП «Баскетбол без границ».

В качестве *основных направлений* воспитательной работы следует выделить:

- патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- физическое воспитание, формирование культуры здоровья, эмоционального благополучия.

Основные целевые ориентиры воспитания в рамках реализации ДООП «Баскетбол без границ» направлены на:

- формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта;
- воспитание духовно-нравственных качеств и этических норм спортсмена - гражданина России;
- проявление морально-волевых норм;
- формирование установки на здоровый образ жизни, на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья.

3.2 Формы и методы воспитания

Основными *формами воспитания* в программе являются:

- теоретические занятия - способствуют формированию у обучающихся сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения; уважения к людям разных профессий;
- практические занятия (учебно-тренировочные, подготовка к соревнованиям) - способствуют усвоению и применению правил поведения, взаимного общения;
- воспитательные мероприятия группы/объединения (творческие, профориентационные мероприятия; посещение объектов культуры, имеющих экспозиции по спортивной тематике, просмотр и обсуждение художественных и документальных фильмов на спортивную тематику; встречи с известными людьми, ветеранами спорта, тренерами и иными специалистами в области физической культуры и спорта) - способствуют развитию личностных качеств: активности, готовности к командной деятельности; формированию позитивного и конструктивного отношения к событиям, в которых они участвуют, к членам своего коллектива; формированию профессиональных интересов и предварительного выбора профессии;
- итоговые мероприятия (соревнования) – способствуют воспитанию патриотизма, чувства гордости за свой край, Родину; формированию уважения к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям как честь, достоинство; формированию

уважительного отношения к соперникам.

В воспитательной деятельности с обучающимися по ДООП «Баскетбол без границ» предусмотрено комплексное использование *методов воспитания*: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение); метод положительного примера (педагога, других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы стимулирования и поощрения (индивидуального и публичного); методы самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

3.3 Условия осуществления воспитательного процесса, анализ результатов

Программа реализуется в спортивном объединении Баскетбольная школа «Пионер». Ребенок, поступивший на обучение, становится частью баскетбольного сообщества со своими традициями, нормами и культурой, получая не только навыки игры, но зачастую более ценные уроки взаимодействия в социуме, поиска своего собственного «я» и жизненных смыслов.

Важным звеном в реализации Программы выступает выстроенная система физкультурно-спортивных мероприятий в Центре спортивной работы, которая обеспечивает эффективность реализации воспитательного компонента (Фестиваль «ГТО», товарищеские игры по баскетболу, Первенство школы/объединения по баскетболу, участие команды в муниципальных и, возможно, региональных турнирах, соответствующих уровню программы). Данная работа направлена на формирование социальной активности, которая предопределяет успешность обучающихся в современном обществе.

Воспитательный процесс осуществляется на базе МАУДО «ДПШ», а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением обучающихся, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

3.4 Календарный план воспитательной работы по ДООП «Баскетбол без границ»

О

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель мероприятия	Сроки	Практический результат и информационный

т
е
т
н
ы
е

				продукт
	Родительское собрание на тему «Организация учебного процесса в 2024/2025 учебном году»	Вовлечение родителей в жизнь объединения	сентябрь	
	Посещение музея МАУДО «ДПШ», экскурсия по Дворцу	Повышение значимости принадлежности к Дворцу	октябрь	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
	Участие в осеннем, весеннем Фестивале «ГТО» МАУДО «ДПШ»	Воспитание морально-волевых качеств	октябрь, апрель	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
	Участие в спортивном празднике «День снайпера»	Сплочение коллектива, патриотическое воспитание	февраль	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях согласно Календарному плану соревнований	Воспитание морально-волевых качеств, патриотизма, пропаганда здорового образа жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
	Участие в организационно-массовых, спортивно-массовых, профориентационных мероприятиях МАУДО «ДПШ»	Приобщение к традициям Дворца, повышение значимости принадлежности к Дворцу, профориентация	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
	Участие в профилактических акциях и мероприятиях («Дети улиц», «За ЗОЖ» и т.д.)	Формирование установки на здоровый образ жизни	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
	Проведение бесед, посвященных знаменательным датам. Встреча с именитыми спортсменами, выпускниками объединения.	Вовлечение в общественную жизнь, профориентирование, формирование ценностного отношения к истории, традициям и достижениям российского спорта	постоянно	Фотоотчет, заметка на странице БШ «Пионер» ВКонтакте
9.	Экскурсии по городам, посещение музеев театров, выставок и пр.	Формирование ценностного отношения к истории, культуре России	в течение учебного года	Фотоотчет, заметка на странице объединения ВКонтакте
10.	Участие в учебно-тренировочных и спортивно-оздоровительных	Развитие эмоционально-волевой и коммуникативной	июнь, август	

	сборах в рамках ЛОК	сферы, формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни		
11.	Организация и проведение индивидуальных бесед с учащимися	Коррекция поведения и отношения к учебным занятиям	в течение учебного года	
12.	Организация и проведение индивидуальных консультаций с родителями	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	
	Организация и проведение родительских собраний	Обсуждение текущих вопросов	в течение учебного года	

Раздел 4. Формы аттестации и оценочные материалы

Оценка и контроль образовательных результатов обучающихся по Программе включает текущий контроль и промежуточную аттестацию.

Текущий контроль осуществляется в течение учебного года.

Форма контроля – педагогическое наблюдение. В ходе текущего контроля педагог оценивает следующие параметры: теоретические знания, общая физическая подготовленность, технико-тактические навыки избранного вида спорта.

Для оценки уровня общей физической подготовленности используются нормативы ВФСК «ГТО» (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин), бег на 30 м, наклон из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье, прыжок в длину с места толчком двумя ногами, челночный бег 3*10 м).

Промежуточная аттестация проводится после первого года обучения и по итогам освоения Программы.

Форма промежуточной аттестации – викторина с использованием элементов информационных технологий и контрольная игра.

Для оценивания личностных, метапредметных и предметных результатов разработаны специальные таблицы, которые составляют фонд оценочных средств.

Для определения уровня развития технико-тактических способностей обучающихся, которые проявляют особый интерес к занятиям баскетболом, демонстрируют высокий уровень результативности в игре, быстро осваивают технико-тактические приемы разработан специальный оценочный лист*.

Фонд оценочных средств текущего контроля 1 года обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знает основные понятия, правила баскетбола, избегает использования специальной терминологии	1
	Знает основные понятия, правила баскетбола, терминологию знает выборочно	2
	Знает основные понятия, правила баскетбола, понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин	3
Общая физическая подготовленность	Выполняет упражнения на скорость и ловкость в медленном темпе с потерей равновесия, быстро утомляется, не может поддерживать интенсивность, с трудом выполняет прыжковые упражнения и проигрывает силовые единоборства, имеет ограниченную подвижность суставов	1
	Уверенно выполняет скоростные упражнения и способен менять направление, может поддерживать активность на протяжении занятия/матча,	2

	демонстрирует достаточную взрывную силу для борьбы за подбор и обладает необходимой для игры гибкостью	
	Демонстрирует максимальную стартовую и дистанционную скорость с экономичными и точными движениями, обладает специальной игровой выносливостью для поддержания максимальной интенсивности все занятие/ матч, демонстрирует достаточную взрывную силу для борьбы за подбор и обладает необходимой для игры гибкостью	3
Технико-тактические навыки Баскетбол 5х5 (стойка баскетболиста, передвижения в защитной стойке, ловля, передачи мяча, ведение мяча правой и левой рукой с изменением направления, броски мяча с места и в движении/ действия в нападении, защите)	Демонстрирует неполное владение базовыми техническими элементами. Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие, но не всегда эффективно взаимодействует с партнёрами	1
	Выполняет все основные технические элементы, но допускает небольшие погрешности. Выбирает правильное групповое тактическое действие (взаимодействие двух игроков) в нападении и защите.	2
	Технически грамотно выполняет базовые элементы. Понимает принцип командной игры. Выбирает правильное командное тактическое действие (взаимодействие в нападении и защите, переключение от действия в нападении к действию в защите).	3

1-3 балла - уровень освоения материала низкий,
4-6 балла - уровень освоения материала средний,
7-9 баллов – уровень освоения материала высокий.

Фонд оценочных средств текущего контроля 2 года обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	Балл
Теоретические знания баскетбола	Знает основные правила баскетбола, избегает использования специальной терминологии	1
	Знает основные понятия баскетбола, терминологию знает выборочно	2
	Знает углубленные правила баскетбола, терминологию баскетбола	3
Общая физическая подготовленность	Физические кондиции не позволяют поддерживать темп игры, быстрая утомляемость; избегает контактной борьбы за спорный мяч или проигрывает ее	1
	Выносливости хватает на большую часть матча, проявляет готовность идти на контакт за мяч с равными	2

	по силе соперниками	
	Обладает хорошей скоростной выносливостью, способен поддерживать максимальную интенсивность все игровое время	3
Технико-тактические навыки Баскетбол 5х5, 3х3 (передвижения в защитной стойке, скоростное ведение, броски мяча после двух шагов, с дистанции/ действия в нападении, в защите)	Демонстрирует неполное владение базовыми техническими элементами. Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие, но не всегда эффективно взаимодействует с партнёрами.	1
	Выполняет все основные технические элементы, но допускает небольшие погрешности. Выбирает правильное групповое тактическое действие (взаимодействие двух игроков) в нападении и защите.	2
	Технически грамотно выполняет базовые элементы. Понимает принцип командной игры. Выбирает правильное командное тактическое действие (взаимодействие в нападении и защите, переключение от действия в нападении к действию в защите).	3

1-3 балла - уровень освоения материала низкий,
4-6 балла - уровень освоения материала средний,
7-9 баллов – уровень освоения материала высокий.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации 1 года обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	
Теоретические знания баскетбола	Знает основные понятия, правила баскетбола, избегает использования специальной терминологии. Овладел менее чем ½ объема знаний	1
	Знает основные понятия, правила баскетбола, терминологию знает выборочно. Объем освоенных знаний составляет более ½	2
	Знает основные понятия, правила баскетбола, понятия и термины баскетбола правильно использует в речи, знает, чем отличается тот или иной термин. Обучающийся освоил практически весь объем знаний	3
Технико-тактические навыки Баскетбол 5х5	Демонстрирует неполное владение базовыми техническими элементами. Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие, но не всегда эффективно взаимодействует с партнёрами	1
	Выполняет все основные технические элементы, но допускает небольшие погрешности. Выбирает правильное групповое тактическое действие (взаимодействие двух игроков) в нападении и защите.	2

	Технически грамотно выполняет базовые элементы. Понимает принцип командной игры. Выбирает правильное командное тактическое действие (взаимодействие в нападении и защите, переключение от действия в нападении к действию в защите).	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

Фонд оценочных средств промежуточной аттестации 2 года обучения

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого параметра	
Теоретические знания баскетбола	Знает основные правила баскетбола, избегает использования специальной терминологии. Овладел менее чем ½ объема знаний	1
	Знает основные понятия баскетбола, терминологию знает выборочно. Объем освоенных знаний составляет более ½	2
	Знает углубленные правила баскетбола, терминологию баскетбола. Обучающийся освоил практически весь объем знаний	3
Технико-тактические навыки Баскетбол 5х5, 3х3	Демонстрирует неполное владение базовыми техническими элементами. Выбирает правильное индивидуальное тактическое действие, но не всегда эффективно взаимодействует с партнёрами. Принятие решений замедленное или импульсивное	1
	Выполняет все основные технические элементы, но допускает небольшие погрешности. Выбирает правильное групповое тактическое действие (взаимодействие двух игроков) в нападении и защите. Принимает верные решения в простых игровых ситуациях	2
	Технически грамотно выполняет базовые элементы. Выбирает правильное командное тактическое действие (взаимодействие в нападении и защите, переключение от действия в нападении к действию в защите). Принимает решения мгновенно, полностью интегрирован в командную тактику	3

1-2 балла - уровень освоения материала низкий,
3-4 балла - уровень освоения материала средний,
5-6 баллов – уровень освоения материала высокий.

*Оценочный лист уровня развития технико-тактических способностей

№ п/п	ФИО	Оцениваемое качество*			Уровень
		Техника избранного вида спорта	Понимание тактических действий	Теоретические знания избранного вида спорта	
		0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными техническими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными техническими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста технической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет овладения основными тактическими компетенциями; 1 балл – положительная динамика овладения основными тактическими компетенциями, 2 балла – высокий уровень прироста тактической оснащенности обучающегося в избранном виде спорта	0 баллов – отсутствует динамика, нет понимания основ теории и методики вида спорта; 1 балл – положительная динамика, изучения правил вида спорта, истории 2 балла – высокий уровень прироста теоретических знаний о виде спорта, глубокое понимание правил и терминов	Низкий – от 0 до 2 баллов; Средний – от 3 до 4 баллов Высокий – 5 баллов и выше
1					
2					
3					
…					

Педагог дополнительного образования _____ / _____

В период обучения по Программе выделяется группа обучающихся, которые проявляют особый интерес к занятиям баскетболом, демонстрируют высокий уровень результативности в игре, быстро осваивают технико-тактические приемы. По итогам второго года обучения таким детям предлагается пройти индивидуальный отбор на программу спортивной подготовки. Для определения уровня развития технико-тактических способностей педагогу рекомендуется в течение учебного года отслеживать их динамику и фиксировать в оценочном листе.

Карта педагогического наблюдения за метапредметными результатами

№ п/п	ФИ обучающегося	Развитие навыков конструктивного взаимодействия внутри коллектива на основе принятых норм взаимоотношений		Развитие навыков постановки цели, планирования и осуществления деятельности по ее достижению	
		Умеет взаимодействовать со сверстниками, педагогом и окружающими	Умеет контролировать и адекватно оценивать собственные действия	Способен ставить цель и выбирать пути ее достижения.	Умеет определять эффективные способы действий в рамках предложенных условий и требований
1.					
2.					
3.					
…					

Педагог дополнительного образования _____ / _____
+ 1 – владеет в совершенстве
0 – средний уровень
- 1 – не владеют

Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации Программы

Методические материалы

Методы обучения

Основные методы можно разделить на три группы: *практические, словесные, наглядные.*

При использовании *методов упражнений* деятельность обучающихся организуется и регулируется с достаточно полной регламентацией, которая обеспечивает оптимальные условия для усвоения двигательных навыков и гарантирует точно направленное воздействие на развитие физических качеств, способностей. Методы упражнений имеют несколько вариантов, применение которых зависит от ряда аспектов. В процессе разучивания двигательных действий выделяют два основных методических подхода: разучивание действий в целостном и расчлененном виде.

Метод целостного упражнения применяют при изучении, как простейших двигательных действий, так и сложных, которые нельзя расчленить без существенного искажения их характеристик.

Метод расчлененного упражнения предполагает разучивание отдельных относительно самостоятельных частей, элементов, фаз изолированно, и лишь после определенного усвоения они соединяются в целостное действие.

Сопряженный метод используется в процессе совершенствования в технике, тактике с параллельным развитием физических качеств.

Иную основу имеет *метод избирательных воздействий.* Характерная черта этого метода - преимущественная направленность воздействий на те или иные функциональные свойства организма, что достигается посредством специальных упражнений, которые нередко могут иметь относительно локальный характер (например, старты из различных исходных положений, направленные на развитие стартового ускорения, и т.д.).

Кроме того, при специальной организации упражнений (учет координационной сложности, оптимальные паузы отдыха, рациональное количество повторений и т.д.) данный метод может быть направлен на избирательное совершенствование технических элементов по баскетболу, его тактики или технико-тактических действий.

Равномерный метод характеризуется непрерывным выполнением физических упражнений в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью (как правило, невысокой), темпом, величиной усилия (например, кросс, передачи мяча и т.д.).

Переменный метод определяется направленным изменением воздействующих факторов по ходу выполнения упражнения. Это достигается за счет варьирования нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем изменения скорости передвижения, темпа, величины усилий, амплитуды движений, изменения техники и т.п.

Повторный метод заключается в многократном выполнении упражнений с определенными интервалами отдыха (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости).

Интервальный метод характеризуется многократным серийным повторением упражнений через определенные интервалы отдыха между повторениями и между сериями повторений.

Круговая тренировка — это организационно-методическая форма занятий, основу которой составляет серийное (непрерывное и с интервалами) повторение упражнений, подобранных и объединенных в комплексе, которые выполняются в порядке последовательной смены «станций» по замкнутому контуру.

Игровой метод представляет собой двигательную деятельность игрового характера, определенным образом упорядоченную (замысел, план игры, правила и т.д.).

Соревновательный метод основан на сопоставлении сил в условиях упорядоченного (в соответствии с правилами) соперничества, борьбы за первенство или возможно более высокого достижения в соревнованиях и играх различного ранга.

Словесные методы.

С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение к выполнению тренировочных заданий, анализируются и оцениваются результаты (рассказ, объяснение, комментарии, беседа, инструктаж).

Методы обеспечения наглядности.

Данный комплекс методов применяется для создания зрительных, двигательных и других ощущений и восприятий об изучаемых упражнениях в процессе технической, тактической, физической подготовки. Их условно можно разделить на две группы: *методы непосредственной наглядности и методы опосредованной наглядности.*

К первым относятся различные формы методически организованного показа самих упражнений (в целом или по частям, замедленно или в обычном темпе и т.д.).

Методы опосредованной наглядности являются вспомогательными средствами демонстрации и служат формированию предварительных представлений о двигательных действиях, правилах и условиях их выполнения, а также для уточнения и углубления представлений, полученных путем непосредственных восприятий.

В учебно-тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда, в зависимости от конкретных условий, отдается предпочтение тем или иным методам.

Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью обучающихся, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого педагога и другими факторами.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, порицание, педагогическая оценка поступка, пример, требование, стимулирование, мотивация.

Средства физической подготовки: разнообразные физические упражнения: общеразвивающие, специально-подготовительные, подводящие, вспомогательные и основные упражнения из приемов и действий баскетбола.

Формы организации образовательного процесса: групповая.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технология проблемного обучения, технология

игровой деятельности, технология развития критического мышления, здоровьесберегающие технологии, педагогика сотрудничества.

Алгоритм учебного занятия, баскетбол 5х5:

Подготовительная часть (30-35% времени), организация обучающихся к началу занятия, интенсивность и длительность устанавливается соответственно уровню подготовленности обучающихся.

– построение, проверка готовности, сообщение темы и задач занятия;

– общая разминка (упражнения общего воздействия на организм: легкий бег, ускорения, упражнения на смену скорости и направления движения, общеразвивающие упражнения и т.п.);

– специальная разминка (передачи мяча, броски мяча произвольным способом и т.п.).

Основная часть (60-70% времени), решение основной задачи занятия, направленной на развитие индивидуальной техники, приобретение базовых спортивно-технических навыков и умений.

– упражнения в одной шеренге с целью ознакомления с основными элементами баскетбола;

– упражнения в парах, упражнения в парах со сменой партнера;

– упражнения, имеющие тактическую направленность;

– упражнения соревновательного характера;

– упражнения на групповые и командные взаимодействия.

Заключительная часть (5-10% времени), постепенное снижение нагрузки, привидение организма в спокойное состояние, подведение итогов занятия.

– упражнения, связанные со спокойными ритмическими движениями;

– упражнения на гибкость, на раскрепощение мышц.

Алгоритм учебного занятия, интерактивный баскетбол, баскетбол 3х3:

– организация обучающихся к началу занятия; проверка готовности;

– сообщение темы и задач занятия;

– интеллектуальная разминка: упражнения на развитие когнитивных способностей (воображения, пространственного мышления, логики);

– отработка технических действий на спортивном симуляторе (*не более 20 минут*);

– учебно-тренировочный процесс с целью совершенствования технико-тактических действий в условиях спортивного зала;

– подведение итогов занятия.

Материально-техническое обеспечение и оснащенность образовательного процесса

№ п/п	Наименование основного оборудования	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
1.	I. Информационно-коммуникационные средства		
	Коллекции цифровых образовательных ресурсов (аудио, видео, фото, интернет-источники)		1
	II. Объекты		
1.	Спортивный зал, 30х18	шт.	1
2.	Раздевалки	шт.	1
3.	Методический кабинет	шт.	1
4.	Тренерская	шт.	1
5.	Учебный класс	шт.	1
6.	Открытая стритбольная площадка с шестью конструкциями баскетбольного щита	шт.	1
	III. Оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	4
2.	Мяч баскетбольный	шт.	20
3.	Доска тактическая	шт.	1
4.	Мяч набивной (медицинбол)	шт.	10
5.	Свисток	шт.	1
6.	Секундомер	шт.	1
7.	Стойка для обводки	шт.	10
8.	Фишки (конусы)	шт.	15
	IV. Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
1.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	1
2.	Скакалка	шт.	20
3.	Скамейка гимнастическая	шт.	2
4.	Утяжелитель для ног	комплект	5
5.	Утяжелитель для рук	комплект	5
6.	Маты гимнастические	шт.	10
7.	Тумба прыжковая	комплект	1
	V. Дополнительное оборудование		
1.	Монитор	шт.	2
2.	Игровая приставка	шт.	2
3.	Геймпад	шт.	8
4.	Спортивный симулятор (программа), лицензия	шт.	2

Методические рекомендации по организации тренировочного процесса

Педагогические приемы, формы, средства и методы образовательной деятельности, используемые в настоящей программе, разработаны на основе материалов пособия «Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков» Российской федерации баскетбола (https://russiabasket.ru/book.pdf) и адаптированы для использования на спортивно-оздоровительном этапе, имеющем много общих целевых ориентиров с этапом начальной подготовки, тренировочный процесс которого описывается в данном пособии.

Основная цель спортивно-оздоровительного этапа – получение начальных знаний в области физической культуры и спорта, регулярные занятия избранным видом спорта. На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

№ п/п	Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет		
		12	13	14
1.	Длина тела	+	+	+
2.	Мышечная масса	+	+	+
3.	Быстрота			
4.	Скоростно-силовые качества	+	+	+
5.	Сила	+	+	
6.	Выносливость (аэробные возможности)			
7.	Анаэробные возможности			
8.	Гибкость	+	+	
9.	Координационные способности	+		
10.	Равновесие	+	+	+

Содержание первого года обучения, в большей степени, направлено на общую физическую подготовку обучающихся, изучение теоретических основ вида спорта, освоение базовых технико-тактических элементов баскетбола. Содержание второго года обучения – на специальную физическую подготовку, дальнейшее изучение техники баскетбола, развитие игрового (тактического) мышления, когнитивных способностей.

Развитие восприятия и внимания. Специфика баскетбола, как вида спорта, подходит для гармоничного развития процессов восприятия и внимания у обучающихся: необходимость постоянного контроля за передвижением мяча в процессе игры, подготовки своевременных защитных и атакующих ответов, - всё

это предъявляет повышенные требования к концентрации спортсмена и развитии внимательности и остроты восприятия.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения. У обучающихся необходимо развивать наблюдательность, умение быстро и правильно ориентироваться в ситуации дефицита времени; сообразительность, умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Медико-педагогический контроль. Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа ежегодно перед началом учебного года предоставляют справку о состоянии здоровья, на основании чего осуществляется допуск к занятиям в группе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным разогреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж.

На спортивно-оздоровительном этапе преимущественно применяются педагогические средства восстановления, к которым относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Требования к выполнению техники безопасности. Для достижения поставленных в программе целей и задач необходимо соблюдение требований по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований. Меры для достижения максимальной безопасности и предотвращения травматизма: проверка готовности спортивных объектов к проведению тренировочных занятий и соревнований; использование инвентаря, отвечающего требованиям безопасности; своевременное проведение инструктажа по технике безопасности с обучающимися; постоянный контроль за физическим состоянием обучающихся**;** построение учебного занятия с грамотным распределением тренировочной нагрузки.

Список литературы

Список литературы для педагога

1. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов: Редкол.: С.Н. Елевич и др. – СПб.: Олимп-СПб, 2011. – 94 с.

2. Баскетбол для молодых игроков: руководство для тренеров/ Александр Авакумович, Хосе Мария Бусета, Ласло Килик, Маурицио Мандони; ред. Хосе Мария Бусета; перевод с англ. А. Давыдова, М. Давыдова. – Красноярск: Поликор, 2014. – 376 стр.

3. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган; пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007, – 303 с., ил.

4. Гомельский, Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / А.Я. Гомельский. – М.: На боевом посту, 2010, – 39 с.

5. Гомельский Е.Я. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / Е.Я. Гомельский. - М.: типография "На боевом посту", 2009. – 96 с.

6. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И. Нестеровский - 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр "Академия", 2006. – 336 с.

7. Поплавский, Л.Ю. 1000 упражнений игры в баскетбол/ Л.Ю. Поплавский. - К.: БК "Денди-Баскет",1997. – 219 с.

8. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие / 4-е изд., испр. / Ю.И. Портных [и др.] – НГУ имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2009. – 64 с.

9. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских олимпийского резерва / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин [и др.] – М.: Советский спорт, 2004. – 100 с.

10. Яхонтов, Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов / Е.Р. Яхонтов. - СПб ГУФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб.: Олимп, 2006. – 134 с.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Белов С.А. Движение вверх / С.А. Белов. - СПб.: ООО "ИД "ПРАВО", 2011. – 416 с.

2. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков / Н.Сортэл; пер. с англ. - М.: ООО "Издательство АСТ": ООО "Издательство Астрель", 2002. – 240 с.: ил. - (Первые шаги в спорте).

Электронные ресурсы

1. Введение в профессию баскетбольного тренера. Подготовка молодых игроков [Электронный ресурс] / под патронажем Рос. федерации баскетбола. – М.: 2017. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/book.pdf. – 15.06.2023.

2. Баскетбол для тренеров [Электронный ресурс] / под патронажем Рос. федерации баскетбола. – М.: 2018. – Режим доступа: https://russiabasket.ru/Files/Documents/%D0%91%D0%B0%D1%81%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2.pdf. – 15.06.2023.

3. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации – Режим доступа: https://edu.gov.ru/

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации – Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru/

5. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания – Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/activities/.

6. Образовательный портал Челябинска – Режим доступа: http://www.chel-edu.ru/
7. ГБУДО «Областная детско-юношеская спортивная школа» – Режим доступа: https://xn--74-jlc3bq6b1b.xn--p1ai/
8. Официальный федеральный портал «Российское образование» – Режим доступа: http://www.edu.ru/
9. Учительский портал – Режим доступа: http://www.uchportal.ru/

Приложение 1
к ДООП «Баскетбол без границ»

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» 2025-2026 учебный год

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю:

Директор МАУДО "ДПШ"

_____ Ю.В. Смирнова

_____ 2025 г.

Первый заместитель директора

_____ А.А. Завьялов

_____ 2025 г.

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2025/2026 учебный год

	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март				Апрель					Май					Июнь					Июль				Август			
Название ДООП	01-07 сентября	08-14 сентября	15-21 сентября	22-28 сентября	29 сентября-05 октября	06-12 октября	13-19 октября	20-26 октября	27 октября-02 ноября	03-09 ноября	10-16 ноября	17-23 ноября	24-30 ноября	01-07 декабря	08-14 декабря	15-21 декабря	22-28 декабря	29 декабря-04 января	05-11 января	12-18 января	19-25 января	26 января-01 февраля	02-08 февраля	09-15 февраля	16-22 февраля	23февраля-01 марта	02-08 марта	09-15 марта	16-22 марта	23-29 марта	30 марта-05 апреля	06-12 апреля	13-19 апреля	20-26 апреля	27 апреля - 03 мая	04-10 мая	11-17 мая	18-24 мая	27-30 мая													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2025 - 31.12.2025																		второе полугодие 01.01.2026 -31.05.2026																																			
"Баскетбол без границ"	6	6	6	6	6	6/т	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6/т	6	в	4/в	6	6	6	6	6	6	6	6/т	6	6	6	6	6	6	6	4/т	4/в	6	6	6/п													

т- текущая аттестация

п-промежуточная аттестация

в-выходные праздничные дни

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ» 2026-2027 учебный год

Комитет по делам образования города Челябинска

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Дворец пионеров и школьников им. Н.К. Крупской г. Челябинска"

Утверждаю:
Директор МАУДО "ДПШ"

_____ Ю.В. Смирнова

_____ 2026 г.

Первый заместитель директора

_____ А.А. Завьялов

_____ 2026 г.

Календарный учебный график

Центр спортивной работы 2026/2027 учебный год

	Сентябрь				Октябрь					Ноябрь				Декабрь					Январь				Февраль				Март				Апрель					Май					Июнь					Июль				Август			
Название ДООП	01-06 сентября	07-13 сентября	14-20 сентября	21-27 сентября	28 сентября-04 октября	05-11 октября	12-18 октября	19-25 октября	26 октября-01 ноября	02-08 ноября	09-15 ноября	16-22 ноября	23-29 ноября	30 ноября-06 декабря	07-13 декабря	14-20 декабря	21-27 декабря	28 декабря-03 января	04-10 января	11-17 января	18-24 января	25-31 января	01-07 февраля	08-14 февраля	15-21 февраля	22-28 февраля	01-07 марта	08-14 марта	15-21 марта	22-28 марта	29 марта-04 апреля	05-11 апреля	12-18 апреля	19-25 апреля	26 апреля - 02 мая	03-09 мая	10-16 мая	17-23 мая	24-30 мая													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
полугодие	первое полугодие 01.09.2026 - 31.12.2026																		второе полугодие 01.01.2027 -31.05.2027																																					
"Баскетбол без границ"	4	4	4	4	4/т	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4/т	4	4	2/в	2/в	4	4	4	4	4	4	4	4/т	4	4	4	4	4	4	4	2/т	2/в	4	4	4/п													

т- текущая аттестация
п-промежуточная аттестация
в-выходные праздничные дни

Приложение 2
к ДООП «Баскетбол без границ»

Контрольно-измерительные материалы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол без границ»

Задания для викторины (1 год обучения)

1. В каком году баскетбол был впервые включен в программу Олимпийских игр, и в какой стране это произошло?
А. 1932 год, США
Б. 1936 год, Германия
В. 1948 год, Великобритания
Г. 1952 год, Финляндия
2. Какое нарушение правил называется «пробежкой»?
А. Удар по мячу кулаком
Б. Ведение мяча двумя руками одновременно
В. Игрок с мячом делает больше шагов, чем разрешено правилами, не выполняя ведение
Г. Задержка мяча более 5 секунд при вбрасывании.
3. Какое физическое качество позволяет игроку поддерживать высокий темп игры на протяжении всех четырех четвертей без существенной потери скорости и эффективности?
А. Сила
Б. Гибкость
В. Общая выносливость
Г. Ловкость
4. Какова основная цель правильной защитной стойки в баскетболе?
А. Чтобы выглядеть выше ростом
Б. Для сохранения равновесия и возможности быстро двигаться в любом направлении за соперником
В. Для того, чтобы судья лучше видел игрока
Г. Для экономии сил
5. Какой способ передачи мяча является самым быстрым на короткой дистанции и часто используется для «скрытой» передачи?
А. Передача от груди
Б. Передача с отскоком от пола
В. Передача над головой
Г. Передача из-за спины
6. Какой бросок считается самым точным и фундаментальным в баскетболе при атаке с близкой или средней дистанции?
А. Бросок «сверху»
Б. Бросок одной рукой в прыжке
В. Бросок одной рукой от плеча
Г. Бросок с отклонением

7. Почему для юного баскетболиста важно соблюдать режим дня и правильно питаться?
А. Чтобы было больше времени на видеоигры
Б. Для полноценного восстановления организма после тренировок, накопления энергии и роста мышц
В. Чтобы тренер не ругал за опоздания
Г. Это никак не влияет на спортивные результаты
8. Что является главным проявлением командной дисциплины на площадке во время игры?
А. Громкие крики в поддержку друг друга
Б. Строгое следование тактическому плану тренера, выполнение своих игровых функций и постоянная взаимопомощь партнерам без лишних слов
В. Постоянное обсуждение действий судьи
Г. Индивидуальная красивая игра в одиночку
9. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:



А. Пробежку игрока
Б. Замену игрока
В. Прокат мяча
10. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:



А. Пробежку игрока
Б. Замену игрока
В. Блокировку игрока

Задания для викторины (2 год обучения)

1. Сколько игроков одной команды одновременно находится на площадке в классическом баскетболе и в баскетболе 3х3?
А. 5 и 3
Б. 6 и 4
В. 4 и 2
Г. 5 и 5
2. Какое физическое качество развивает упражнение «прыжки на скакалке», которое часто используется в разминке?
А. Сила удара
Б. Гибкость пальцев

В. Прыгучесть и координация
Г. Сила броска
3. Что такое «пивот» (поворот на месте) в баскетболе?
А. Быстрый бег спиной вперед
Б. Прыжок с мячом для броска сверху
В. Вращение вокруг одной опорной ноги, не отрывая её от пола, для защиты мяча или поиска передачи
Г. Резкая смена направления движения без мяча.
4. *Какое основное правило должен соблюдать игрок при ведении мяча, чтобы избежать нарушения «двойное ведение»?*
А. Вести мяч только правой рукой
Б. Не бить по мячу ладонью
В. Не брать мяч в две руки и не продолжать ведение после того, как он уже остановился в одной руке
Г. Вести мяч ниже колен
5. Какое физическое качество является ключевым для выполнения точного броска в кольцо с дальней дистанции?
А. Общая выносливость
Б. Скоростно-силовые качества рук и плечевого пояса
В. Гибкость позвоночника
Г. Быстрота реакции
6. Что такое «финты» или обманные движения в нападении?
А. Специальные жесты для общения с тренером
Б. Ложные движения телом или мячом, чтобы заставить защитника двигаться в неверном направлении
В. Технические нарушения правил для остановки игры
Г. Разминка перед выполнением штрафного броска
7. Почему умение «держать себя в руках» (контролировать эмоции) так важно для баскетболиста во время напряженной игры?
А. Чтобы не получить технический фол за споры с судьей или неспортивное поведение
Б. Чтобы эмоции не мешали принимать правильные тактические решения и видеть партнеров по команде
В. Чтобы сохранять энергию и не тратить её на споры
Г. Все перечисленное верно
8. Этот жест судьи означает:



А. Фол номеру 7
Б. До конца игры осталось 7 секунд
В. Счет 5:2

9.Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:



А. Технический фол
Б. Минутный перерыв
В. Неправильную игру руками

10. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



А. 2 очка
Б. Спорный мяч
В. 3 очка