

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «26» марта 2025 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦДТ  
В.В. Лаврешина

от «26» марта 2025 года



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Оранжевый мяч»**

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: продвинутый

Разработчик программы:  
Захаров Михаил Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                          |              |
|----------------------------------------------------------|--------------|
| <b>1. Комплекс основных характеристик программы</b>      | <b>3-22</b>  |
| 1.1. Пояснительная записка                               | 3            |
| 1.2. Цель и задачи программы                             | 9            |
| 1.3. Планируемые результаты                              | 9            |
| 1.4. Учебный план                                        | 11           |
| 1.5. Содержание учебного плана                           | 16           |
| <b>2. Комплекс организационно-педагогических условий</b> | <b>23-37</b> |
| 2.1. Календарный учебный график                          | 23           |
| 2.2. Условия реализации программы                        | 32           |
| 2.3. Формы аттестации/контроля                           | 32           |
| 2.4. Оценочные материалы                                 | 33           |
| 2.5. Методическое обеспечение программы                  | 34           |
| 2.6. Воспитательный компонент                            | 34           |
| <b>3. Список литературы</b>                              | <b>37</b>    |

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Программа **«Оранжевый мяч»** является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой **физкультурно-спортивной направленности** и предназначена для обучения детей 11-17 летнего возраста в учреждении дополнительного образования. Программа реализуется в объединении Центра детского творчества, в которое проводится набор всех учащихся, желающих заниматься баскетболом, как мальчиков, так и девочек. Приём в объединение ведется без предварительного отбора, на основе заявления и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям баскетболом, при персональном разрешении и допуске врача (наличии медицинской справки от врача).

Дополнительная общеразвивающая программа **«Оранжевый мяч»** разработана на основе следующих документов:

- - Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ сетевой форме, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 № МР-81/02вн

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Нормативные документы, регулирующие реализацию адаптированных программ

- методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09.

- **Основные локальные акты образовательной организации, реализующей дополнительное образование**

Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в образовательной организации

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных

общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся

Порядок приема, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам

Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и родителями (законными представителями)

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

**Актуальность программы «Оранжевый мяч»** состоит в том, что она способствует формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей учащихся, занимающихся баскетболом, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, профессиональному самоопределению. Программа «Оранжевый мяч» позволит учащимся приобрести дополнительные навыки в плане физической подготовки, физической выносливости, развить свои координационные способности, укрепить здоровье.

**Новизна и инновационность программы «Оранжевый мяч»** состоит в том, что содержание программы направлено на углубленную подготовку учащихся для создания баскетбольной команды в условиях учреждения дополнительного образования, повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе занятий баскетболом. А для этого необходима систематическая, планомерная физическая подготовка, развитие специальных физических качеств, овладение технико-тактическими приёмами, совершенствование соревновательной деятельности подростков, необходимых для прохождения отбора в профессиональный баскетбольный клуб. Поэтому одним из необходимых условий попадания в профессиональный баскетбольный клуб является освоение данной дополнительной общеразвивающей программы.

**Дополнительность программы «Оранжевый мяч»** по отношению к программам общего образования по физической культуре состоит в том, что она позволяет углубить общую физическую подготовку учащихся, которая предусмотрена на уроках физической культуры в школе, ее многоаспектный характер сводится к начальной специализации в баскетболе.

**Педагогическая целесообразность программы «Оранжевый мяч»**, как и многих других видов спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному, поэтому в процессе занятий большое внимание уделяется повышению общей физической выносливости детей. Планируемые занятия по данной программе способствуют повышению

эффективности изучаемых движений и повышению работоспособности. Необходимость и востребованность программы «Оранжевый мяч» состоит в том, что она разработана в соответствии с современными требованиями социума, социальным заказом родителей и детей на образовательные услуги, которые удовлетворяют индивидуальные потребности физическом, нравственном развитии детей, формировании культуры здорового образа жизни.

**Отличительной особенностью данной программы** является то, что она разработана и адаптирована для учащихся 11-17 лет. Содержание программы направлено на углубленный уровень формирования физической подготовленности учащихся, которая является своего рода специальным этапом формирования у учащихся предпосылок к выбору профессиональной специализации по виду спорта баскетбол и направлена на совершенствование мастерства учащихся в тактике и технике владения баскетболом. Также еще одной особенностью программы является то, что в ней осуществляется личностно-ориентированный подход для формирования личностных качеств обучающихся в процессе воспитательной работы. В объединение на базе УДО принимаются все желающие, кому позволяет здоровье. И даже, если у человека нет природных данных или врождённого таланта к освоению приемов игры, он будет частью команды, и наравне со всеми будет осваивать программу. Ведь баскетбол – это не только игроки на поле, это и судьи, секретари и т.д. В данной программе много времени уделяется судейской практике, секретариату соревнований и т.д. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям учащихся, создает условия для их максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливых подростков.

**Профориентационный компонент программы** состоит в том, что содержание программы ориентирует учащихся на предпрофессиональный выбор учащихся и выбор специализации в баскетболе.

**Адресат программы.** Данная программа адресована детям 11-17 лет, которые обладают определёнными **возрастными особенностями**. (возможен прием детей, указанный возраст которых, будет, достигнут в течение учебного года). Средний школьный возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размеров тела. Годичный прирост длины тела достигает 4-7см, главным образом за счет удлинения ног. Масса тела прибавляется ежегодно на 3-6 кг. Наиболее интенсивный темп роста мальчиков происходит в 13-14 лет, когда длина тела прибавляется за год на 7-9 см. А у девочек происходит интенсивное увеличение роста в 12-14 лет в среднем на 7 см. В подростковом возрасте быстро растут длинные трубчатые кости верхних и нижних конечностей, ускоряется рост в высоту позвонков. Позвоночный столб подростка очень подвижен. Чрезмерные мышечные нагрузки, ускоряя процесс окостенения, могут замедлять рост трубчатых костей в длину. В этом возрасте быстрыми

темпами развивается и мышечная система. С 13 лет отмечается резкий скачок в увеличении общей массы мышц, главным образом за счет увеличения толщины мышечных волокон. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков в 13-14 лет, а у девочек в 12-13 лет. Наблюдаются существенные различия в сроках полового созревания девочек и мальчиков. Процесс полового созревания у девочек наступает обычно на 1-2 года раньше, чем у мальчиков. В одном классе обучаются школьники с разной степенью полового созревания, а, следовательно, и с разными функциональными адаптационными возможностями. Некоторые диспропорции наблюдаются также в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце растет быстрее, развитие же сосудов несколько отстает, что ведет к недостатку в притоке крови к отдельным органам и системам, к повышению кровяного давления и связанным с этим головным болям. Подростки отличаются большой подвижностью, повышенной резвостью, стремлением к деятельности и практическому приложению своих сил в труде, в поднятии тяжестей, в физических соревнованиях, а мальчики и в потасовках друг с другом. Но и мышцы, и кровеносная система еще недостаточно окрепли, поэтому подростки быстро устают, не в состоянии переносить длительное физическое напряжение, а чрезмерные физические нагрузки (например, прыжки в длину и высоту, перепрыгивание канав и других препятствий) нередко приводят к физическим травмам. Вот почему правильное дозирование физических нагрузок составляет важную задачу при организации практической деятельности подростков. В связи с возрастными особенностями учащихся 11-17 лет использование силовых упражнений на уроках физического воспитания ограничено. В среднем школьном возрасте не следует форсировать развитие собственно силовых способностей. Упражнения должны иметь скоростно-силовую направленность, с ограничением статических компонентов. Однако полностью исключать последние не следует, так как, например, упражнения, связанные с сохранением статических поз, полезны для выработки правильной осанки. С возрастом использование этих упражнений расширяется. При этом необходим обязательный контроль: над дыханием, ибо длительная задержка дыхания оказывает вредное влияние (особенно на девочек) и иногда приводит к потере сознания. Типичными средствами развития силы являются в 11-17 лет – общеразвивающие упражнения с большими отягощениями (набивными мячами, гимнастическими палками и пр.), лазанье по вертикальному канату в три приема, метание легких предметов на дальность и т. д. Правда, вес внешних отягощений у подростков ограничен (примерно 60-70% от максимального), кроме того, не рекомендуется выполнять упражнения до отказа. У учащихся 11-17 лет целесообразно развивать выносливость, прежде всего к работе умеренной и переменной интенсивности. Средством развития выносливости являются подвижные игры с повышенной моторной плотностью, однако

игры не позволяют достаточно точно дозировать нагрузку. В период от 11 до 17 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений. Подростки отличаются высокой способностью к усвоению сложных двигательных координаций, что обусловлено завершением формирования функциональной сенсомоторной системы, достижением максимального уровня во взаимодействии всех анализаторных систем и завершением формирования основных механизмов произвольных движений.

Подростковый возраст – это период, продолжающегося, двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность и др.), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. Успешность обучения по данной программе, прежде всего, обусловлена адекватностью выбора средств и методов, которые использует педагог на занятиях, в соответствии с сенситивными периодами развития физических качеств, возрастными и индивидуальными особенностями подростков.

**Объем программы:** 144 часа (1 год -144 часа).

**Срок освоения программы:** 1 год.

**Форма обучения:** очная, групповая. Возможно обучение с применением дистанционных образовательных технологий.

**Формы занятий:** по программе предусматривается проведение разнообразных форм занятий: теоретические, практические, комбинированные (совмещение теории и практики), беседы, опросы, игры, проведение тестирования на сдачу контрольных упражнений, зачёты с применением электронных и дистанционных образовательных технологий. Наиболее распространенными формами работы с учащимися при реализации данной программы являются обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

При обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие формы занятия:

- видеоконференция,
- онлайн тестирование;
- практическое занятие;
- лабораторная работа и прочее.

При дистанционном обучении используются следующие образовательные ресурсы:

| Группа № | Образовательная платформа/ресурс | Ссылка                                                                        |
|----------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|          | Сайт Учительский портал.         | <a href="https://www.uchportal.ru/dir/13">https://www.uchportal.ru/dir/13</a> |

|  |                                                                                                                                                                                        |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | Представлены различные направления сферы культуры и спорта в различных рубриках, каталогах, лекциях содержание которых может быть использовано в воспитательной работе со школьниками. |  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### **Особенности организации образовательного процесса** отражают:

- региональные (муниципальные) особенности и традиции. Для осуществления образовательного процесса по дополнительной общеразвивающей программы «Оранжевый мяч» создана система форм и методов оптимальных для нашего района.
- особенности форм проведения занятий групповые.

В основу программы «Оранжевый мяч» положены основы теории управления повышением физического потенциала учащихся. Занятия по данной программе способствуют развитию и совершенствованию физических качеств, координации движений, ловкости, выносливости детей, а также укрепляют опорно-двигательный аппарат, мышечную систему, развивают органы дыхания, улучшают обмен веществ. В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки. Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, в целях обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены учащимися путем постоянных упражнений, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности. Основными дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Поэтому основная задача педагога дополнительного

образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера. Ведущими **методами обучения**, рекомендуемыми данной программой являются:

- **словесные методы**, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- **наглядные методы** – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях; практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

**Объем программы:** 144 часа в год

**Срок освоения программы:** 1 год

**Уровень программы:** продвинутый.

**Режим занятий и их продолжительность:** занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. (+15 мин. перерыв) При организации дистанционного обучения, режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа (30 мин. онлайн-Тема и 30 минут перерыв, затем 30 мин. офлайн – Тема, 30 мин. перерыв).

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** популяризация баскетбола среди школьников, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития подростков, углубленная подготовка учащихся для создания баскетбольной команды в условиях учреждения дополнительного образования.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- закрепить и расширить имеющиеся у учащихся теоретические знания в области баскетбола;
- расширить и закрепить представления детей о гигиенических требованиях к учащимся и местам занятий, о правилах безопасности в спортзале;
- расширить знания детей об исторических фактах становления вида спорта баскетбол в РФ, его месте и значении в системе физического воспитания;
- углубить представления учащихся о влиянии физических упражнений

на организм занимающихся и укреплении здоровья;

- продолжать закреплять умения подростков выполнять общеразвивающие упражнения на развитие выносливости, силы, быстроты;
- сформировать у учащихся умения и навыки выполнения более сложных технико-тактических приёмов игры в баскетбол;
- расширить знания учащихся об основах судейства и особенностях организации соревнований и турниров по баскетболу;
- ориентировать учащихся на предпрофессиональный выбор учащихся и выбор специализации в спорте.

#### **Развивающие:**

- продолжать развивать скоростно-силовые и координационные качества у учащихся;
- продолжать развивать быстроту реакции, принимать быстрые правильные решения в игровой ситуации;
- развивать у детей умения прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма;
- способствовать всестороннему физическому развитию подросткового организма.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать у учащихся настойчивость, дисциплинированность, коллективизм;
- воспитывать у учащихся навыки работы в команде, умения поддержать дух игры во время соревнований.
- воспитывать у учащихся умения разностороннее мыслить, принимать быстрые правильные решения в игровой ситуации;
- воспитывать у учащихся правильное восприятие критики со стороны педагога;
- воспитывать у подростков морально-этические и волевые качества: терпение, силу, выносливость, прилежность;
- воспитывать уважение к старшим;
- формировать гражданско-патриотические качества личности подростка.

### **1.3. Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### **1.4. Учебный план**

| № п/п       | Название раздела, темы                                                                                    | Количество учебных часов |          |           | Формы аттестации/контроля           |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------|-----------|-------------------------------------|
|             |                                                                                                           | Всего                    | Теория   | Практика  |                                     |
| <b>1-5</b>  | <b>Раздел 1. Введение в программу</b>                                                                     | <b>10</b>                | <b>8</b> | <b>2</b>  |                                     |
| 1           | Тема 1.1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях                           | 2                        | 2        | -         | Анкетирование                       |
| 2           | Тема 1.2. Гигиенические требования к учащимся и местам занятий. Правила безопасности в спортзале          | 2                        | 2        | -         | Опрос                               |
| 3           | Тема 1.3. История развития баскетбола в РФ. Крупнейшие соревнования, известные спортсмены                 | 2                        | 2        | -         | Наблюдение                          |
| 4           | Тема 1.4 Влияние физических упражнений на организм занимающихся                                           | 2                        | 2        | -         | Тест                                |
| 5           | Тема 1.5. Форма аттестации/контрольные упражнения: оценка технической подготовленности обучающихся по ГТО | 2                        | -        | 2         | Тест                                |
| <b>6-24</b> | <b>Раздел 2. Общая физическая подготовка</b>                                                              | <b>38</b>                | <b>7</b> | <b>31</b> |                                     |
| 6-14        | Тема 2.1. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                                  | 18                       | 1        | 17        | Контрольно-тренировочные упражнения |
| 15-24       | Тема 2.2. Упражнения по ОФП на развитие силы                                                              | 20                       | 6        | 14        | Контрольно-тренировочные упражнения |

|              |                                                                                                                                  |           |          |           |                                |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|--------------------------------|
| <b>25-44</b> | <b>Раздел 3. Специальная физическая подготовка</b>                                                                               | <b>40</b> | <b>3</b> | <b>37</b> |                                |
| 25           | Тема 3.1. Теоретическая подготовка, гигиена, врачебный контроль: и самоконтроль                                                  | 2         | 1        | 1         | Беседа, опрос                  |
| 26-35        | Тема 3.2. Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма) | 20        | 1        | 19        | Контрольно-тестовые упражнения |
| 36-44        | Тема 3.3. Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы)                  | 18        | 1        | 17        | Контрольно-тестовые упражнения |
| <b>45-60</b> | <b>Раздел 4. Техническая подготовка</b>                                                                                          | <b>32</b> | <b>1</b> | <b>31</b> |                                |
| 45-48        | Тема 4.1. Техническая подготовка, ведение мяча                                                                                   | 8         | 1        | 7         | Контрольно-тестовые упражнения |
| 49-50        | Тема 4.2. Игровая, соревновательная подготовка                                                                                   | 4         | -        | 4         | Контрольно-тестовые упражнения |
| 51           | Тема 4.3. Техническая подготовка, обучение броску                                                                                | 2         | -        | 2         | Контрольно-тестовые упражнения |
| 52           | Тема 4.4. Игровая, соревновательная подготовка                                                                                   | 2         | -        | 2         | Контрольно-тестовые упражнения |
| 53-54        | Тема 4.5. Техническая подготовка, обучение броску                                                                                | 4         | -        | 4         | Контрольно-тестовые упражнения |
| 55-56        | Тема 4.6. Игровая, соревновательная подготовка                                                                                   | 4         | -        | 4         | Контрольно-тестовые упражнения |
| 57-60        | Тема 4.7. Техническая подготовка, отработка ведения с партнером                                                                  | 8         | -        | 8         | Контрольно-тестовые упражнения |
| <b>61-72</b> | <b>Раздел 5. Игровая и соревновательная подготовка</b>                                                                           | <b>24</b> | <b>1</b> | <b>23</b> |                                |
| 61           | Тема 5.1. Игровая, соревновательная подготовка                                                                                   | 2         | -        | 2         | Игра                           |
| 62           | Тема 5.2. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1x1, 2x2, 3x3                                                             | 2         | -        | 2         | Контрольно-тестовые упражнения |
| 63           | Тема 5.3. Игровая, соревновательная подготовка                                                                                   | 2         | -        | 2         | Игра                           |
| 64           | Тема 5.4. Подвижные игры с                                                                                                       | 2         | 1        | 1         | Контрольно-                    |

|       |                                                                                     |            |           |            |                                |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|--------------------------------|
|       | элементами баскетбола                                                               |            |           |            | тестовые упражнения            |
| 65    | Тема 5.5. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча                            | 2          | -         | 2          | Контрольно-тестовые упражнения |
| 66-67 | Тема 5.6. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3                | 4          | -         | 4          | Контрольно-тестовые упражнения |
| 68-69 | Тема 5.7. Игровая, соревновательная подготовка                                      | 4          | -         | 4          | Игра                           |
| 70    | Тема 5.8. Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча                            | 2          | -         | 2          | Контрольно-тестовые упражнения |
| 71    | Тема 5.9. Подвижные игры с элементами баскетбола                                    | 2          | -         | 2          | Контрольно-тестовые упражнения |
| 72    | Тема 5.10. Заключительное занятие. Итоговая диагностика полученных ЗУН по ОФП и СФП | 2          | -         | 2          | Тест, опрос                    |
|       | <b>ИТОГО</b>                                                                        | <b>144</b> | <b>20</b> | <b>124</b> |                                |

## 1.5. Содержание учебного плана

### Раздел 1. «Введение в программу»

#### Тема 1.1. Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях

**Теория:** знакомство с учащимися. Краткий рассказ о целях, задачах программы, об основных разделах, изучаемых в программе. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях. Предотвращение травматизма, значимость соблюдения дисциплины, строгое выполнение команд педагога.

**Формы аттестации/контроля:** анкетирование.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### Тема 1.2. Гигиенические требования к учащимся и местам занятий. Правила безопасности в спортзале

**Теория:** гигиена мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция). Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), водные процедуры утром и вечером (обтирание, обливание, душ). Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Значение правил гигиены. Соблюдение правил техники безопасности в зале. Общие сведения о травмах и причина травматизма на занятиях и их профилактика.

**Формы аттестации/ контроля:** опрос.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

### **Тема 1.3. История развития баскетбола в РФ. Крупнейшие соревнования, известные спортсмены**

**Теория:** краткий обзор развития вида спорта баскетбол, его место и значение в системе физического воспитания. Краткий исторический обзор:

- крупнейшие соревнования по баскетболу в России.
- массовое развитие баскетбола и повышение технического мастерства юных спортсменов.

**Форма аттестации/ контроля:** наблюдение.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

### **Тема 1.4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся**

**Теория:** общий и специальный эффект физических упражнений на организм. Спортивно-оздоровительные занятия, как процесс совершенствования функций организма. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание.

**Форма аттестации/ контроля:** тест.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

### **Тема 1.5. Контрольные упражнения: оценка технической подготовленности обучающихся по ГТО**

**Практика:** оценка технической подготовленности обучающихся по ГТО.

**Форма аттестации/ контроля:** тест.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

## **Раздел 2. «Общая физическая подготовка, развитие общей выносливости»**

### **Тема 2.1. ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости-18 часов**

**Теория:** правильное дыхание, стойка спортсмена и работа организма во время бега на длинные дистанции.

**Практика:** бег 20-30 минут без остановки в среднем темпе. Тренировка в тренажерном зале, прыжки на скакалке с утяжелителями.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

### **Тема 2.2. ОФП. Упражнения на развитие силы-20 часов**

**Теория:** правильная очередность при выполнении упражнений.

**Практика:** тренировка в тренажерном зале, прыжки на скакалке с утяжелителями.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

### **Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»**

#### **Тема 3.1. Теоретическая подготовка, гигиена, врачебный контроль и само контроль**

**Теория:** понятие о баскетболе, правилах игры и поведения на площадке.

**Практика:** практическая подготовка к самоконтролю.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 3.2. Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма)-20 часов**

**Теория:** понятие защитной стойки баскетболиста.

**Практика:** упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма.

**Форма аттестации/ контроля:** беседа, опрос.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 3.3. Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы)-18 часов**

**Теория:** понятие быстрого отрыва во время игры. Руководящие лица Российской федерации баскетбола.

**Практика:** упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

### **Раздел 4. «Техническая подготовка»**

#### **Тема 4.1. Техническая подготовка ведение мяча-8 часов**

**Теория:** группировка тела вовремя перевода мяча. Техника ведения мяча на месте и в движении.

**Практика:** ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с преодолением фишек «змейкой» с поочередной сменой рук.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 4.2. Игровая, соревновательная подготовка-4 часа**

**Практика:** товарищеская игра.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 4.3. Техническая подготовка обучение броску**

**Практика:** обучение броску, броски по кольцу с точек.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 4.4. Игровая, соревновательная подготовка**

**Практика:** товарищеская игра.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 4.5. Техническая подготовка обучение броску-4 часа**

**Практика:** товарищеская игра. Отработка ведения с партнером, ведение мяча с плотной опекой партнера.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 55. Игровая, соревновательная подготовка-4 часа**

**Практика:** отработка ведения с партнером, ведение мяча с плотной опекой партнера.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 57. Техническая подготовка, отработка ведения с партнером-8 часов**

**Практика:** отработка ведения с партнером, ведение мяча с плотной опекой партнера. Товарищеская игра.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

### **Раздел 5. «Игровая и соревновательная подготовка»**

#### **Тема 5.1. Игровая, соревновательная подготовка**

**Практика:** товарищеская игра.

**Форма аттестации/ контроля:** игра.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 5.2. Игра по упрощенным правилам мини- баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3**

**Практика:** игра на одно кольцо.

**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 5.3. Игровая, соревновательная подготовка**

**Практика:** товарищеская игра.

**Форма аттестации/ контроля:** игра.

**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 5.4. Подвижные игры с элементами баскетбола**

**Теория:** правила проведения двухсторонней игры.

**Практика:** проведение двухсторонней игры с элементами баскетбола.  
**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.  
**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 5.5. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча**

**Практика:** эстафеты, передача мяча в движении.  
**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.  
**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 5.6. Игра по упрощенным правилам мини - баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3-4 часа**

**Практика:** игра на одно кольцо.  
**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.  
**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 68. Игровая, соревновательная подготовка-4 часа**

**Практика:** товарищеская игра.  
**Форма аттестации/ контроля:** игра.  
**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 70. Эстафеты с передачами, ведениями, бросками мяча**

**Практика:** эстафеты, передача мяча в движении.  
**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.  
**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 71. Подвижные игры с элементами баскетбола**

**Практика:** двухсторонняя игра.  
**Форма аттестации/ контроля:** контрольно- тестовые упражнения.  
**Оборудование:** спортивный инвентарь.

#### **Тема 72. Заключительное занятие. Итоговая диагностика полученных ЗУН по ОФП и СФП**

**Практика:** итоговая диагностика полученных ЗУН по ОФП и СФП.  
**Форма аттестации/ контроля:** тест,опрос.  
**Оборудование:** спортивный инвентарь.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения- 1 год обучения

Начало учебного периода – 1 сентября 2025 г.

Окончание учебного периода -31 мая 2026 г.

Количество учебных недель - 36 недель.

Количество учебных дней – 72 дня.

| № п/п | Планируемая неделя проведения | Фактическая дата и время проведения занятий | Форма занятия | Количество часов | Тема занятия                                                                            | Место проведения | Форма аттестации/контроля |
|-------|-------------------------------|---------------------------------------------|---------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1.    | 1 неделя                      |                                             | Теоретическое | 2                | Введение в программу. Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях.                  |                  | Анкетирование             |
|       |                               |                                             | Теоретическое | 2                | Гигиенические требования к учащимся и местам занятий. Правила безопасности в спортзале. |                  | Опрос                     |
| 2.    | 2 неделя                      |                                             | Теоретическое | 2                | История развития баскетбола в РФ. Крупнейшие соревнования, известные спортсмены         |                  | Наблюдение                |

|    |          |  |                 |   |                                                                                |  |                                |
|----|----------|--|-----------------|---|--------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|    |          |  | Теоретическое   | 2 | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.                        |  | Тест                           |
| 3. | 3 неделя |  | Контрольное     | 2 | Контрольные упражнения: оценка технической подготовленности обучающихся по ГТО |  | Тест                           |
|    |          |  | Комбинированное | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 4. | 4 неделя |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |          |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 5  | 5 неделя |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |          |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 6  | 6 неделя |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |          |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 7  | 7 неделя |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |

|    |           |  |                 |   |                                                           |  |                                |
|----|-----------|--|-----------------|---|-----------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|    |           |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие общей выносливости            |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 8  | 8 неделя  |  | Практическое    | 2 | Упражнения по ОФП на развитие силы                        |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | ОФП. Упражнения на развитие силы                          |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 9  | 9 неделя  |  | Комбинированное | 2 | Общая физическая подготовка (развитие силы)               |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 10 | 10 неделя |  | Практическое    | 2 | Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 11 | 11 неделя |  | Практическое    | 2 | Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Общая физическая подготовка (упражнения на развитие силы) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 12 | 12 неделя |  | Практическое    | 2 | Общая физическая подготовка (упражнения)                  |  | Контрольно-тестовые            |

|    |           |  |                 |   |                                                                                                                        |  |                                |
|----|-----------|--|-----------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|    |           |  |                 |   | на развитие силы)                                                                                                      |  | упражнения                     |
|    |           |  | Теоретическое   | 2 | Теоретическая подготовка, гигиена, врачебный контроль и самоконтроль                                                   |  | Беседа, опрос                  |
| 13 | 13 неделя |  | Комбинированное | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 14 | 14 неделя |  | Практическое    | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Специальная физическая подготовка упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма)  |  | Контрольно-тестовые упражнения |

|    |           |  |              |   |                                                                                                                        |  |                                |
|----|-----------|--|--------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
| 15 | 15 неделя |  | Практическое | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 16 | 16 неделя |  | Практическое | 2 | Специальная физическая подготовка (развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма)               |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 17 | 17 неделя |  | Практическое | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового            |  | Контрольно-тестовые упражнения |

|    |           |  |                 |   |                                                                                                                        |  |                                |
|----|-----------|--|-----------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|    |           |  |                 |   | атлетизма)                                                                                                             |  |                                |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие прыгучести, специальной защитной стойки, силового атлетизма) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 18 | 18 неделя |  | Комбинированное | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы)                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы)                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 19 | 19 неделя |  | Практическое    | 2 | Специальная физическая подготовка (развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы)                                |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Контрольное     | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы)                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 20 | 20 неделя |  | Комбинированное | 2 | Специальная физическая подготовка                                                                                      |  | Контрольно-тестовые            |

|    |           |  |                 |   |                                                                                                       |  |                                |
|----|-----------|--|-----------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|    |           |  |                 |   | (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы)                                   |  | упражнения                     |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 21 | 21 неделя |  | Теоретическое   | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Теоретическое   | 2 | Специальная физическая подготовка (упражнения на развитие динамики, челночный бег, ускорения, отрывы) |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 22 | 22 неделя |  | Комбинированное | 2 | Техническая подготовка, ведение мяча                                                                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Техническая подготовка, ведение мяча                                                                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 23 | 23 неделя |  | Практическое    | 2 | Техническая подготовка, ведение мяча                                                                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Техническая подготовка, ведение мяча                                                                  |  | Контрольно-тестовые            |

|    |           |  |                 |   |                                                       |  |                                |
|----|-----------|--|-----------------|---|-------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|    |           |  |                 |   |                                                       |  | упражнения                     |
| 24 | 24 неделя |  | Комбинированное | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                  |  | Игра                           |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 25 | 25 неделя |  | Практическое    | 2 | Техническая подготовка, обучение броску               |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 26 | 26 неделя |  | Практическое    | 2 | Техническая подготовка, обучение броску               |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Техническая подготовка, обучение броску               |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 27 | 27 неделя |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                  |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 28 | 28 неделя |  | Практическое    | 2 | Техническая подготовка, отработка ведения с партнером |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Контрольное     | 2 | Техническая подготовка, отработка ведения с партнером |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 29 | 29 неделя |  | Практическое    | 2 | Техническая подготовка, отработка ведения с           |  | Контрольно-тестовые            |

|    |           |  |                 |   |                                                            |  |                                |
|----|-----------|--|-----------------|---|------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
|    |           |  |                 |   | партнером                                                  |  | упражнения                     |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                       |  | Игра                           |
| 30 | 30 неделя |  | Практическое    | 2 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                       |  | Игра                           |
| 31 | 31 неделя |  | Практическое    | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола                     |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Теоретическое   | 2 | Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча             |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 32 | 32 неделя |  | Практическое    | 2 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Комбинированное | 2 | Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола: 1х1, 2х2, 3х3 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 33 | 33 неделя |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                       |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                       |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 34 | 34 неделя |  | Практическое    | 2 | Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча             |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола                     |  | Контрольно-тестовые упражнения |

|    |           |  |                 |   |                                                                        |  |                                |
|----|-----------|--|-----------------|---|------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------|
| 35 | 35 неделя |  | Практическое    | 2 | Игровая, соревновательная подготовка                                   |  | Игра                           |
|    |           |  | Комбинированное | 2 | Эстафеты с передачами, ведением, бросками мяча                         |  | Контрольно-тестовые упражнения |
| 36 | 36 неделя |  | Практическое    | 2 | Подвижные игры с элементами баскетбола                                 |  | Контрольно-тестовые упражнения |
|    |           |  | Практическое    | 2 | Заключительное Тема. Итоговая диагностика полученных ЗУН по ОФП и СФП. |  | Тест, опрос                    |

## 2.2. Условия реализации программы

Для реализации программы «Оранжевый мяч» необходимо создание определенных условий для совместной деятельности взрослого и детей, в том числе и материально-технической базы. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 5-7 штук
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- резиновые эластичные бинты на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- гантели;
- спортивные снаряды;
- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка;
- фишки;
- скакалки.

Необходимым условием реализации программы являются **информационно – методические условия**. Программа обеспечена учебно - методической литературой: пособиями, журналами по данному виду деятельности, наглядными средствами обучения: фотографиями, плакатами. При реализации программы необходимо **использование технических средств обучения**: (магнитофон, диски, флэш-накопители с записями музыки, под которую учащиеся выполняют упражнения на занятиях), используются интернет-ресурсы.

## 2.3. Формы аттестации/контроля

Для определения уровня освоения содержания данной программы проводятся различные виды контроля: вводный, промежуточный и итоговый.

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью определения исходного первоначального уровня оценки уровня подготовленности детей, выявления их уровня знаний и умений, физического развития занимающихся. Промежуточный контроль проводится в конце каждого блока программы в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Эти сведения необходимы для успешного управления процессом обучения в ходе занятий. Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения в форме соревнования с целью определения

прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно - воспитательного процесса и внести коррективы на следующий год.

#### **Определение форм контроля:**

Опрос - метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Тест - система формализованных заданий, по результатам выполнения которых можно судить об уровне развития определённых качеств испытуемого, а также о его знаниях, умениях и навыках.

Зачёт - вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования - форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)  
Товарищеская игра – игра нескольких игроков по определённым правилам. Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам Форма аттестации/ контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценка подготовки и освоения программы «Оранжевый мяч» в группах для детей 11-17 лет основана на динамике прироста индивидуальных показателей развития физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация). Основные нормативы выполнения Форма аттестации/ контрольных упражнений представлены в таблицах ниже.

#### **Контрольно измерительные нормативы по ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ Упражнения для проведения тестов, характеризующих развитие физических качеств**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                    |                                                   |
|---------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|                                 | Мальчики                                          | Девочки                                           |
| Быстрота                        | Бег 20 м<br>(не более 4 с)                        | Бег 20 м<br>(не более 4,3 с)                      |
|                                 | Скоростное ведение мяча<br>20 м (не более 10,0 с) | Скоростное ведение мяча<br>20 м (не более 10,7 с) |
| Координация                     | Челночный бег 40 с<br>на 28 м<br>(не менее 183 м) | Челночный бег 40 с<br>на 28 м<br>(не менее 168 м) |
|                                 | Бег 600 м<br>(не более 2 мин 05 с)                | Бег 600 м<br>(не более 2 мин 22 с)                |
| Выносливость                    |                                                   |                                                   |

|                            |                                                             |                                                             |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Сила                       | Подтягивания на перекладине<br>(не менее 8 раз)             | Подтягивания на перекладине<br>(не менее 5 раз)             |
| Силовая выносливость       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа<br>(не менее 13 раз) |
|                            | Подъем туловища в положении лежа<br>(не менее 15 раз)       | Подъем туловища в положении лежа<br>(не менее 13 раз)       |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 180 см)                    | Прыжок в длину с места (не менее 160 см)                    |
|                            | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>(не менее 35 см)  | Прыжок вверх с места со взмахом руками<br>(не менее 30 см)  |

## 2.5. Методическое обеспечение программы

| № п/п | Раздел или тема программы<br>(по учебному плану) | Пособия, оборудование, приборы, дидактический материал.                                                                     |
|-------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Теоретическая подготовка                         | Лекции (Фомин С.Г.), учебные пособия по баскетболу, видеоматериалы (В.Я. Гомельский),                                       |
| 2     | Общая физическая подготовка                      | Различные утяжеления, скакалки, медицинболы, канат, футбольные и баскетбольные мячи, гантели, утяжеления на ноги и на руки. |
| 3     | Техническая подготовка                           | Баскетбольные мячи, спортивный зал, специальные очки, ограничивающие боковое зрение.                                        |
| 4     | Игровая – соревновательная подготовка            | Баскетбольный зал, ноутбук, файлы с играми профессиональных клубов                                                          |
| 5     | Инструкторско – судейская практика               | Баскетбольный зал, ноутбук, файлы с судейскими правилами и видеообучением: «Урок баскетбола с А.Я. Гомельским»              |

## 2.6. Воспитательный компонент

**Цель воспитательной работы:** создание условий для развития, саморазвития и самореализации личности обучающихся через физкультурно-спортивную направленность.

### **Задачи воспитательной работы:**

- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- укреплять семейные ценности;
- прививать навыки самостоятельной - работы;
- формировать навыков завершения начатого дела,
- способствовать сохранению памяти о подвиге нашего народа в ВОВ,
- формировать основы правового образования учащихся

### **Планируемые результаты воспитательной работы:**

- сформированы навыки здорового и безопасного образа жизни;
- сформированы навыки самостоятельной – работы;
- развито чувство самокритичного отношения к своему и чужом; мнению;
- сформировано стремление к завершению начатого дела;
- сформировано чувство патриотизма по отношению к своей Родине.

**Приоритетные направления воспитательной деятельности:** гражданско-патриотическое воспитание, нравственное и духовное воспитание, воспитание семейных ценностей, здоровьесберегающее воспитание, профориентационное воспитание.

**Формы воспитательной работы:** беседа, викторина, фестиваль, игра, конкурс.

**Методы воспитательной работы:** рассказ, беседа, пример, упражнение, поручение, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, игра, поощрение, наблюдение, анкетирование, тестирование, анализ результатов деятельности

### **Календарный план воспитательной работы**

| <b>№</b> | <b>Название мероприятия</b>                                                                                     | <b>Задачи</b>                                              | <b>Форма проведения</b> | <b>Сроки проведения</b> |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 1        | Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященный Дню Солидарности в борьбе с терроризмом       | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни | Конкурс                 | Сентябрь                |
| 2        | Проведение практических занятий с детьми по разработке безопасных маршрутов движения учащихся «Дом-ЦДТ №1- дом» | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни | Беседа, практика        | Сентябрь                |
| 3        | Проведение профилактических бесед и инструктажей в начале учебного года и перед началом каникул                 | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни | Беседа                  | Сентябрь                |
| 4        | Тематический час «Дети имеют право», «Права ребенка – твори права!» в рамках Декады правового просвещения       | Формирование основ правового образования учащихся          | Беседа                  | Сентябрь                |
| 5        | Акция «Помоги приюту для животных»                                                                              | Укрепление семейных ценностей и отношений;                 |                         | Сентябрь                |
| 6        | Беседы, лекции, встречи по профилактике ЗОЖ                                                                     | Формирование мотивации на культуру                         | Беседа                  | Сентябрь–май            |

|    |                                                                                                     |                                                             |           |                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|-----------------|
|    |                                                                                                     | здорового и безопасного образа жизни                        |           |                 |
| 7  | Акция «Дарите людям доброту», посвященная Дню пожилого человека                                     | укрепление семейных ценностей и отношений;                  |           | Октябрь         |
| 8  | Профилактическая беседа, посвящённая Дню памяти жертв ДТП                                           | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  | Беседа    | Ноябрь          |
| 9  | Урок мужества, приуроченных к Дню воинской славы России – парад на красной площади 7 ноября 1941 г. | Сохранение памяти о подвиге нашего народа в ВОВ             | Беседы    | Ноябрь          |
| 10 | Тема-викторина «Информационная безопасность и защита персональных данных»                           | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  | Викторина | Ноябрь, декабрь |
| 11 | Час общения «Без коррупции с детства»                                                               | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  | Викторина | Ноябрь, декабрь |
| 12 | Акция «Передай добро по кругу» в рамках декады инвалидов                                            | Укрепление семейных ценностей и отношений;                  |           | Ноябрь, декабрь |
| 13 | Час общения «Важная книга нашей страны», посвященный Дню конституции                                | Знакомство с основным законом государства – конституцией РФ | Беседа    | Декабрь         |
| 14 | Урок мужества «Есть такая профессия — Родину защищать»                                              | Сохранение памяти о подвиге нашего народа в ВОВ             | Беседа    | Февраль         |
| 15 | Час памяти «Блокада Ленинграда»                                                                     | Сохранение памяти о подвиге нашего народа в ВОВ             | Беседа    | Февраль         |
| 16 | Тематическая лекция «Спички детям не игрушка»                                                       | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  | Беседа    | Март            |
| 17 | Конкурс рисунков                                                                                    | Формирование                                                | Конкурс   | Апрель          |

|    |                                                                                                                    |                                                             |           |                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------|----------------|
|    | «Знаем правила движения как таблицу умножения»                                                                     | культуры здорового и безопасного образа жизни               |           |                |
| 18 | Игра «Весёлый перекрёсток»                                                                                         | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  | Игра      | Май            |
| 19 | Часы общения в рамках Единого дня безопасности                                                                     | Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни  | Беседа    | В течение года |
| 20 | Конкурс рисунков «Профессии будущего»                                                                              | Стимулировать интерес учащихся к профессиям разных отраслей | Конкурс   | Апрель-май     |
| 21 | Экскурсии в музей ветерана ВОВ Щукина П.С. в рамках месячника гражданско-патриотической и оборонно-массовой работы | Сохранение памяти о подвиге нашего народа в ВОВ             | Экскурсия | Май            |

### 3. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

#### для педагога:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ.ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 2012.
2. БаррелПэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва, 2013.
3. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2013.
4. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2012.
5. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-на-Д., 2014.
6. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2012.
7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно - тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2013г.
8. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2012. 216 с.
9. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
10. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2012.
11. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2013 – 56 с.
12. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2014.
13. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.- :Издательский центр Академия», 2012.

14. Официальные правила баскетбола ФИБА 2016. Утверждены ЦБ ФИБА 2016.
15. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2011.
16. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 2013
17. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2013. – 92 с.
18. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2012.
19. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2013.
20. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2012. 58 с.

#### **для детей и родителей:**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.
2. «Олимпийская литература», 2012.
3. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5- 11кл.; Метод. пособие.-М.:Дрофа, 2012.-176 с

#### **интернет-ресурсы**

1. <http://www.minsport.gov.ru> Министерство Спорта РФ.
2. <http://olympic.ru> Олимпийский комитет России.
3. <http://www.trainer.h1.ru/> сайт учителя физкультуры.
4. <http://zdd.1september.ru/> Газета «Здоровье детей».
5. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm>

Спортивная жизнь  
России. Электронная версия спортивного иллюстрированного  
журнала.

6. [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru) Учительский портал.
7. [www.pedlib.ru](http://www.pedlib.ru) Педагогическая библиотека.
8. [www.kes-basket.ru](http://www.kes-basket.ru) - "КЭС-баскет" - школьная баскетбольная лига.
9. [pro-basketball.ru](http://pro-basketball.ru) - Методика обучения в баскетболе.
10. [summercamp.ru](http://summercamp.ru) - Подвижные игры для обучения баскетболу.

