

Отдел образования администрации  
Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ржаксинская средняя общеобразовательная школа № 1 имени героя  
Советского Союза Н.М. Фролова»  
Ржаксинского муниципального округа Тамбовской области

Рассмотрено на заседании  
Методического  
педагогического совета  
Протокол от 25.06. 2024г. №1

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Ржаксинская СОШ  
№ 1 им. Н.М. Фролова»

А.В. Леонов



Приказ от 01.07.2024г. №166

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа по баскетболу  
физкультурно-спортивной направленности  
«Рыжий мяч»**

**Ознакомительный (стартовый)**

Возраст детей – 10-15 лет

Срок реализации - 1 год

Автор - составитель:  
Гаврилин Андрей Андреевич,  
педагог дополнительного образования.

р.п.Ржакса  
2024 год

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<p><b>1. Учреждение</b></p>	<p>Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ржаксинская средняя общеобразовательная школа №1 им. Н.М.Фролова»</p>
<p><b>2. Полное название программы</b></p>	<p>Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу «Рыжий мяч»»</p>
<p><b>3. Сведения об авторах:</b></p>	
<p><b>3.1. Ф.И.О., должность</b></p>	<p>Гаврилин Андрей Андреевич-педагог дополнительного образования</p>
<p><b>4. Сведения о программе:</b></p>	
<p><b>4.1. Нормативная база</b></p>	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;          Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996 р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»          Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16)          Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей»          Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»          Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» (с изменениями на 21 февраля 2022 года)          Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.09.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»          Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03. 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»          Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11. 2015 г. № 09-3242 «О направлении</p>

	<p>информации» (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>-Устав МБОУ «Ржаксинская СОШ№1 имени Героя Советского Союза Н.М.Фролова»</p>
4.2. Область применения	дополнительное образование
4.3. Направленность	физкультурно-спортивная
4.4. Уровень освоения программы	Ознакомительный (стартовый)
4.5. Вид программы	общеразвивающая
4.6 Форма обучения	очная
4.7. Возраст учащихся по программе	10-15лет
4.8. Продолжительность обучения	1 год

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

### Пояснительная записка.

**Направленность** – дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «**Рыжий мяч**» имеет физкультурно – спортивную направленность.

**Уровень освоения программы**- программа «Рыжий мяч» стартового уровня рассчитана на 1 год, 2 часа в неделю, с общим количеством учебных часов – 72, (36 учебных недель).

**Актуальность** – для сохранения своего здоровья, для того, чтобы добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия, есть наиболее оправданный путь увеличение адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной, общественно важной деятельности – занятия физкультурой и спортом.

**Новизна** – состоит в своеобразном подходе к подготовке баскетболистов. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличение сложности элементов на базе ранее пройденных. Это позволяет сформировать жизненно важные двигательные навыки, развить физические способности учащихся, достичь необходимого результата в избранном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность** - программа дает возможность раскрыть и развивать физические способности детей, анализировать игровые комбинации, раскрыть чисто технические особенности движений и поз, подготовить учащихся к выступлению на соревнованиях.

**Отличительная особенность**–обучающие нацелены на результат не конкретного занятия, а перспективного участия в соревнованиях муниципального или зонального уровня;

- добровольное посещение данных занятий учащимися;

- привлечение для реализации программного материала родителей обучающихся в условиях сельского социума для углубленного обучения приёмам игры в баскетбол, подготовки к соревнованиям.

Занятия физическими упражнениями в избранном виде спорта вызывают положительные эмоции, бодрость, создают хорошее настроение. Поэтому становится понятным, почему человек, познавший «вкус» физических упражнений и спорта, стремится к регулярным занятием ими.

**Адресат программы** - дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Рыжий мяч» рассчитана на работу с учащимися среднего школьного возраста 10-15 лет.

**Условия набора обучающихся** - для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Рыжий мяч» принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

**Объём и срок реализации программы**- программа «Рыжий мяч» стартового уровня рассчитана на 1 год, 2 часа в неделю, с общим количеством учебных часов – 72, (36 учебных недель).

**Формы и режим занятий** - обучение по программе «Рыжий мяч» базового уровня проводится в очной форме и предусматривает проведение аудиторных и практических занятий (теоретические, урок, учебно-тренировочные, контрольные).

Технология программы предусматривает проведение занятий по группам (10 человек), подгрупповые занятия (4-6 человек), индивидуальные занятия (одаренные дети)

**Схема возрастного и количественного распределения учащихся по группам, количество занятий в неделю, их продолжительность**

Год обучения	Количество детей в группах	Общее количество занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Общее количество часов в неделю	Общее количество часов в год
1	10-12	1	1x2 (40 мин)	2	72

**Формы организации занятий** – учебная тренировка, соревнования, контрольные испытания. Занятия включают в себя теоретическую и

практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники, тактики и правила игры в волейбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации.

- ознакомительное занятие – знакомство детей с новыми понятиями;
- тематическое занятие – работа над определённой темой;
- игровое занятие – стимулирование творческого потенциала ребёнка;
- комбинированное занятие – решение нескольких учебных задач.

### **Структура занятия**

1. Построение – сообщение задачи занятия, теоретических сведений.
2. Разминка – подготовить организм ребёнка к выполнению определённой физической нагрузки.
3. Основная часть занятия – выполнение основной задачи занятия. Самостоятельная работа детей и индивидуальная помощь (при необходимости).
4. Заключительная часть – подведение итогов занятия. Обсуждение с детьми выполняемой ими работы в режиме диалога, обсуждение всех действий, выполненных на занятии, и обязательная похвала и благодарность каждому за совместную творческую деятельность.

## **1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** - укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через игру в баскетбол.

### **Задачи первого года**

**обучающие:** - научить обучающихся основным техническим и тактическим действиям игры в баскетбол;

- познакомить с правилами игры;

- осуществить связь между видами подготовки физической, технической, тактической и теоретической;

**развивающие :** - повысить уровень общей физической подготовленности;

- развить специальные физические качества необходимые для занятий баскетболом ( координацию, прыгучесть, бег на скорость с изменением направления и др.)

- развить общую и специальную выносливость;

**воспитательные :-** воспитать чувства коллективизма, ответственности перед товарищами по команде, волю и характер, умение преодолевать трудности, воспитывать здоровый образ жизни на личном и других примерах.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

##### Первый год обучения

№ п/п раздела	№ п/п темы	Наименование раздела и темы	Кол-во часов			
			Всего	Теор.	Прак.	Формы аттестации/ контроля
		<b>Введение в программу. Вводный контроль</b>	2	-	2	Опрос по теме
		<b>Теоретические сведения</b>	2	2	-	Текущий
		Здоровый образ жизни.	1	1	-	Опрос по теме
		Техника безопасности.	1	1	-	
1.		<b>ОФП</b>	<b>12</b>	-	<b>12</b>	
	2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	2	-	2	Текущий
	2.2	Парные и групповые с сопротивлением.	2	-	2	Зачёт
	2.3	Упр. с предметами	2	-	2	Выполнение контрольных заданий
	2.4	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты)	2	-	2	
	2.5	Легкоатлетические упражнения.	2	-	2	
	2.6	Подвижные игры	2	-	2	
2.		<b>СФП</b>	<b>10</b>	-	<b>10</b>	
	3.1	Специальные упражнения на развитие быстроты.	2	-	2	Текущий
	3.2	Специальные скоростно-силовые упр.	2	-	2	Зачёт
	3.3	Упражнения на координацию.	2	-	2	Тестирование
	3.4	Упражнения имитирующие стойки, передвижения, повороты, передачи, броски.	2	-	2	Выполнение заданий
	3.5	Работа в парах, в тройках на месте и в движении.	2	-	2	
3.		<b>Техническая подготовка</b>	<b>26</b>	-	<b>26</b>	
	4.1	Стойки . Перемещения.	2	-	2	Текущий
	4.2	Ведение мяча, остановки, повороты.	4	-	4	Зачёт
	4.3	Ловля и передача мяча.	2	-	2	Тестирование
	4.4	Броски.	4	-	4	

	4.5	Техника нападения	2	-	2	Выполнение заданий
	4.6	Техника защиты. Игра под кольцом. Подбор мяча.	2	-	2	
	4.7	Перемещение в стойке защитника.	2	-	2	
	4.8	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	2	-	2	
	4.9	Сочетание технических приёмов	2	-	2	
	4.10	Учебная игра с заданием	4	-	4	
4.		<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	Текущий Зачёт Тестирование Выполнение заданий
	5.1	Тактика нападения.	2	1	1	
	5.2	Индивидуальные действия в нападении	4	-	4	
	5.3	Тактика защиты.	2	-	2	
	5.4	Индивидуальные действия в защите	4	-	4	
5.		<b>Правила игры</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	Опрос по теме Зачёт
	6.1	Разбор и изучение основных правил игры	2	1	1	
6.		<b>Организация соревнований</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	Участие в соревнованиях
	7.1	Организация и проведение соревнований.	3	-	3	
	7.2	Разбор игр во время соревнований.	1	1	-	
7.		<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	Контрольно ш тестирование
	8.1	Контрольные испытания по окончанию первого года обучения.	2	-	2	
		<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>5</b>	<b>67</b>	

## Содержание учебного плана Первый год

### Раздел 1. Теоретические сведения– 2 часа

**Тема 1.1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья.** Физическая культура – составная часть общей культуры. Значение разносторонней физической подготовки для достижения высоких спортивных результатов.

**Здоровый образ жизни.** Понятие здорового образа жизни.

Вредные привычки и как с ними бороться. Примеры здорового образа жизни среди нас.

**Тема 1.2. Техника безопасности при игре в баскетбол.** Описание игры, её возникновение. Какие меры технике безопасности надо соблюдать при игре в баскетбол.

## **Практические занятия**

### **Раздел 2. ОФП- 12 часов**

Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения. ОРУ без предметов, с предметами. Парные и групповые. С сопротивлением и без. Упражнения для всех частей тела на месте и в движении. Упражнения для формирования правильной осанки. Особое внимание уделить упражнениям для кисти и пальцев.

Тема 2.2. Акробатические упражнения. Перекаты вперёд и назад. Кувырки. Стойки на лопатках. Упражнения на растяжку.

Тема 2.3. Легкоатлетические упражнения. Разные виды бега. Стартовые рывки. Многоскоки. Прыжки. Метание мячей в цель. Кросс 300м.

Тема 2. 4. Подвижные игры. «Салки с мячом», « Третий лишний», «Перестрелка», «Пустое место», «Удочка», «Круговая лапта». «Мяч с четырёх сторон», «Защита укрепления», «Не давай мяч водящему».

Тема 2.5. Спортивные игры. Волейбол, мини- футбол.

### **Раздел 3. СФП- 12 часов**

Тема 3. 1. Специальные упражнения для развития быстроты.

Комплексы упражнений для развития быстроты.

Стартовые рывки с места, из различных положений. Повторные рывки на максимальной скорости до 15м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание на скорость отрезков 20, 30, 40м.

Тема 3. 2. Специальные скоростно- силовые упражнения. Прыжки с ноги на ногу вверх, в длину. Прыжки на одной ноге, на двух вверх, в длину. Серии прыжков с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема 3. 3. Упражнения на координацию. Комплексы упражнений на координацию на месте и в движении, с разными предметами, в разном темпе и разном направлении.

Тема 3. 4. Имитационные упражнения. Упражнения имитирующие стойки, передвижения, ведение, ловлю и передачу, повороты, броски на месте и в движении, по одному и в парах, тройках.

### **Раздел 4. Техническая подготовка – 26 часов**

Тема 4. 1. Техника нападения. Основная стойка баскетболиста (ноги на ширине плеч, с полусогнутыми коленями, где стопы могут стоять параллельно или одна нога выставлена вперёд на длину стопы. Тяжесть тела равномерно распределена на обеих ногах. Руки согнуты в локтях на уровне груди). Передвижения приставными шагами. Ведение мяча с обычным отскоком до уровня пояса и со сниженным. Ведение левой, правой рукой, спиной вперёд. Остановки шагом, прыжком после ведения. Повороты на месте : вперёд, назад. Повороты в движении с мячом.

Тема 4. 2. Ловля, передача, бросок. Ловля мяча одной рукой на месте с поддержкой другой. Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, низко и высоко- на месте и в движении (с выходом навстречу мячу).

Передача мяча двумя рукам от груди после ловли на месте и в движении, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Передача мяча двумя рукам от головы, одной рукой от плеча после ловли на месте. Броски мяча двумя руками от груди и двумя руками от головы с близкого расстояния после ловли с остановкой и после ведения с остановкой.

Тема 4. 3. Техника защиты. Стойка защитника (основная стойка баскетболиста только руки разведены в сторону). Перемещение в стойке защитника вперёд, в сторону, назад.

Тема 4. 4. Выбивание, вырывание и перехват. Выбивание мяча при ведении и броске. Вырывание мяча у противника рывком на себя (мяч захватывается одной рукой сверху, другой снизу и резкий рывок на себя).

Перехват мяча после передачи, броска на месте и в движении.

Тема 4. 5. Сочетание технических приёмов. Сочетание всех технических приёмов в учебной игре.

### **Раздел 5. Тактическая подготовка – 12 часов**

Тема 5. 1. Тактика нападения. Индивидуальные действия.

Умение выбрать место и открыться для получения мяча. Целесообразное применение техники передвижения: прыжков, остановок, поворотов.

Своевременное применение передач, ведения, бросков.

Тема 5. 2. Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Умение выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча.

Противодействие игроку, ловящему, ведущему, бросающему мяч. Личная защита.

### **Раздел 6. Правила игры - 2 часа**

Тема 6. 1. Разбор и изучение основных правил игры в баскетбол.

Изучение основных правил соревнований по баскетболу

### **Раздел 7. Организация и проведение соревнований – 4 часов**

Тема 7. 1. Организация и проведение соревнований. Правила соревнований.

Соревнования по баскетболу. Изучение правил организации и проведения соревнований.

Тема 7. 2. Разбор проведённых игр. Устранение ошибок.

Теоретический разбор игр. Устранение ошибок.

### **Раздел 8. Итоговое занятие – 4 часа**

Тема 8. 1. Первоначальный контроль. Тестирование по общей физической подготовке в начале года.

Тема 8. 2. Итоговое занятие. Итоговая аттестация по окончанию первого года обучения по специальной физической и технической подготовки.

## **1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

По итогам реализации программы базового уровня «Рыжий мяч» ожидаются следующие результаты.

### **1. Личностные:**

-развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;

- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной деятельности;

## **2. Предметные:**

- формирование начальных компетенций учащихся в игре баскетбол.

### **Обучающиеся первого года**

#### **1. должны знать:** - правила техники безопасности во время игры;

- гигиена и режим спортсмена;
- правила игры в баскетбол;
- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, здорового образа жизни;
- характеристику основных приёмов техники: стойки, перемещения, ловли и передачи, ведения, бросков, поворотов.

#### **2. должны уметь:** - владеть основными техническими и тактическими действиями игры в баскетбол;

- выполнять упражнения на координацию;
- скоростно- силовые упражнения, упражнения на точность попадания;
- использовать полученные знания, умения и навыки в игре;
- участвовать в соревнованиях.

## **3. Метапредметные:**

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- умение организации рабочего места;
- умение соблюдения правил техники безопасности;
- умение анализировать и оценивать свои действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- развитие речевых навыков при обсуждении технических элементов;
- повышение интереса к игре баскетбол, как способу самовыражения;
- повышение интереса к истории игры баскетбол.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- умение сотрудничать со своими сверстниками, оказывать товарищескую помощь, проявлять самостоятельность;
- умение вырабатывать навыки адекватного поведения.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.**

### **2.1 Календарный учебный график.**

Календарный учебный график проведения занятий по программе «Рыжий мяч» разрабатывается с учетом календарного учебного графика школы, утверждаемого на 01 сентября каждого учебного года.

<b>Четверть</b>	<b>Даты начала и окончания четверти</b>	<b>Сроки каникул</b>	<b>Число учебных недель по программе</b>	<b>Число учебных дней по программе</b>	<b>Количество учебных часов по программе</b>
1 четверть	01.09.2024-29.10.2024	28.10.2024-05.11.2024	9	18	18
2 четверть	06.11.2024-29.12.2024	30.12.2024-14.01.2025	8	16	16
3 четверть	15.01.2025-22.03.2025	23.03.2025-31.03.2025	11	22	22
4 четверть	01.04.2025-24.05.2025	25.05.2025-31.08.2025	8	16	16
<b>ИТОГО</b>			<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>

### **2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Материально-технические условия**

1. Спортзал, соответствующий требованиям:

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %);

-Госпожнадзора.

#### **2. Оборудование**

- наличие просторного зала ;баскетбольные мячи – 20 шт, набивные мячи-5 шт, скакалки - 10 шт; баскетбольные щиты:

- «шведские стенки» и навесные гимнастические снаряды (брусья и перекладины);

- для развития силовых способностей детей: тренажеры, гири, гантели; стадион;

- наглядная информация, методические пособия в виде информационных схем и таблиц по правилам проведения соревнований, исполнению основных элементов техники тактики игры баскетбол;
- видеоматериалы (для просмотра и анализа конкретных соревнований, анализа проведения конкретной схватки и определенного приема);
- наличие у воспитанников удобной тренировочной формы

### **3. Информационное обеспечение.**

аудио-, видео-, фото-, интернет источники;

#### **Методическое обеспечение**

Диагностические материалы:

-анкеты для родителей и учащихся «Удовлетворенность качеством образовательного процесса».

### **4.Кадровое обеспечение**

Педагог, организующие образовательный процесс по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Рыжий мяч» имеет высшее образование, первую квалификационную категорию.

## **2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе базового уровня «Рыжий мяч» применяется: тестирование уровня физической подготовленности проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением обучающимся. Для начинающих заниматься проводится начальная диагностика по общей физической подготовке.

На протяжении всего учебного года проводится текущий педагогический контроль за обучающимися в форме зачётов по отдельным разделам программы.

В конце года проводится итоговая аттестация обучающихся по специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний и тестов даётся оценка физической подготовленности каждого обучающегося.

Насколько он усвоил программный материал.

Дети участвуют в соревнованиях внутришкольного, районного уровня.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости объединения «Рыжий мяч»;
- работа детей на занятиях;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** программы при проведении **промежуточного контроля** являются:

- выполнение технических элементов;
- участие в соревнованиях различного уровня;

- индивидуальные качества ребёнка.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы контрольное испытание по итогам года.**

Формами предъявления и демонстрации образовательных результатов программы являются:

- фото и видео записи занятий и тренировок.

**Формы подведения итогов :**

**1 год обучения**

- тестирование по ОФП;

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы.

**2 год обучения**

- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;

- сдача контрольных нормативов по ОФП.

**Диагностические упражнения по ОФП:**

Прыжок в длину с места. Челночный бег 3x10. Бег на 30, 60 м. Наклон вперед из положения стоя. Отжимание.

## **2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

При оценке качества реализации программы применяются следующие критерии:

- физические навыки;

- проявление самостоятельности;

- индивидуальность.

Оценочные материалы программы разработаны с учетом требований к базовому уровню освоения учебного материала и предусматривает отслеживание уровня базовых навыков игры в баскетбол, уровня освоения базовых теоретических знаний игры баскетбол.

## **2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе базового уровня «Рыжий мяч» основано на следующих принципах:

- гуманизации образования (необходимость бережного отношения к каждому ребенку как личности);

- от простого - к сложному (взаимосвязь и взаимообусловленность всех компонентов программы);

- единства индивидуального и коллективного (развитие индивидуальных черт и способностей личности в процессе коллективной деятельности, обеспечивающий слияние в одно целое различных индивидуальностей с полным сохранением свободы личности в процессе коллективных занятий);

- психологической комфортности (создание на занятии доброжелательной атмосферы);

- индивидуальности (выбор способов, приемов, темпа обучения с учетом различия детей, уровнем их творческих способностей);

- наглядности (достижение задач при помощи иллюстраций, электронных презентаций, педагогических рисунков, натур);
- дифференцированного подхода (использование различных методов и приемов обучения, разных упражнений с учетом возраста, способностей детей);
- доступности и посильности (подача учебного материала соответственно развитию творческих способностей и возрастным особенностям учащихся).

При реализации программы используются следующие **методы обучения:**

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);
- наглядный (демонстрация схем, картограмм);
- репродуктивный (воспроизводящий);
- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);
- творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

- упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);
- мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);
- стимулирование (создание ситуации успеха);
- поощрения.

Основными формами образовательного процесса являются беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

**Основными формами образовательного процесса являются** беседы, практические занятия, тренировочные занятия, игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная, парная и коллективная формы организации процесса обучения.

**Формы организации учебного занятия:** беседа, игра, мастер-класс, наблюдение, практическое занятие, представление, презентация, , соревнование, турнир, чемпионат.

Для достижения цели и задач программы предусматриваются **педагогические технологии** разноуровневого, развивающего, компетентностно-ориентированного, индивидуального, группового обучения, коллективной творческой деятельности. Данные технологии учитывают интересы, индивидуальные возрастные и психологические особенности каждого учащегося, уровень стартовых образовательных компетенций.

Основным условием выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная подготовка юных баскетболистов, которая предусматривает **следующие направления:**

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсменов

### Методическое обеспечение программы 1-ый год обучения

№ п/п	Название раздела	Формы проведения занятий	Приёмы и методы организации учебного процесса	Дидактический материал и техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
	Введение в программу.	Беседа, рассказ, тестирование.	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Программа, литература по теме	Опрос по теме, тестирование
1.	ОФП	Беседа, рассказ, показ, практическое занятие, тренировка	Словесный, наглядный, самостоятельный	Спортивные издания, спортивный инвентарь	Опрос по теме, выполнение контрольных упражнений
2.	Специальная физическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
3	Техническая подготовка	Беседа, тренировка	Практический, Наглядный, Словесный	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий
4.	Тактическая подготовка	Рассказ, показ, тренировка	Словесные методы работы под руководством педагога, методы индивидуального контроля	Спортивная литература, спортивный инвентарь и специальное оборудование	Опрос, выполнение контрольных упражнений, заданий, тестирование
5.	Правила игры	Рассказ, Тренировка	Практический, Наглядный, Словесный	Правила игры	Опрос по теме
6.	Организация соревнований.	Соревнование	Соревновательный	Спортзал	Соревнование
7.	Итоговое занятие	Тестирование	Словесный, наглядный, самостоятельный	Справочный материал, спортзал	Контрольная диагностика

### **Воспитательный компонент программы**

Воспитательная работа в рамках программы «Рыжий мяч» направлена на:

- воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям;
- уважение к своим товарищам по команде и сопернику;
- развитие доброжелательности в спортивной работе и критическое отношение к выполненной работе;

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию

в мероприятиях рабочего посёлка Ржакса, учреждения, объединения:

- в спортивных соревнованиях различного уровня.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности

коллектива, повышение интереса к занятиям баскетбола и уровня

личностных достижений учащихся, привлечение родителей к активному участию в работе объединения.

### **Используемая литература педагогом**

1. Коробейников Н.К. «Физическое воспитание», Высшая школа, 2015г.
2. Каменцер М.Г. «Спортшкола в школе», М. «Физкультура и спорт», 2015г.
3. Мейксон Г.Б. «Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре», М. «Просвещение» 2016г.
4. Морган Вуттон, «Как добиться успеха в подготовке баскетболистов» ТВТ Девизион, 2015г.
5. Нестеровский Д.И. «Баскетбол. Теория и методика обучения», «Академия» 2016г.
6. Скачков И.Т. «Ежедневные занятия физической культурой на свежем воздухе», М. «Просвещение», 2016г.
7. ХолВессон «Баскетбол. Шаги к успеху», АСТ Астрель, 2015г.

### **Список литературы для детей**

1. Косилина Н.И. «Физкультура и спорт», М. «Знание», 2016г.
2. Колесов Д.В. «Основы гигиены и санитарии», М. «Просвещение», 2016г.
3. «Весёлая физкультура» М. «Просвещение», 2016г.

### **Список литературы для родителей**

1. Игрок на все времена: Майкл Джордан и мир который он сотворил.
2. Майкл Джордан: Уроки чемпиона.
3. Путь к мечте. Звезды баскетбола: Андрей Кириленко.
4. Движение вверх.

## Глоссарий

**Блокировка** — действие игрока, который препятствует продвижению соперника, не владеющего мячом. Является нарушением правил.

**Бросок крюком** — бросок мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

**Быстрый прорыв, быстрая атака** — быстрое продвижение нападающих к корзине соперников в надежде создать численный перевес и забросить мяч в корзину.

**Ведение мяча (дриблинг)** — продвижение с мячом, последовательно ударяя его в пол правой или левой рукой. Игрок может передвигаться в любом направлении или стоять на месте, продолжая ударять мяч в пол. Акт ведения должен быть непрерывным. Если игрок прекратит ведение и поймает мяч, он не может возобновить ведение, а должен либо выполнить бросок в корзину, либо передать мяч партнеру.

**Двойное ведение** — возобновление ведения после того, как игрок остановился и взял мяч в руки. Является ошибкой.

**Двойной заслон** — заслон, поставленный двумя игроками для одного партнера.

**Дриблер** (от англ. dribbler) — игрок, ведущий мяч.

**Дриблинг** (от англ. dribbling) — см. «Ведение мяча».

**«Живой» мяч** — мяч считается «живым», когда судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку, выполняющему штрафной бросок, или когда мяч находится у игрока, который будет вбрасывать его из-за пределов площадки.

**Заслон** — допускаемое правилами действие, при котором игрок, избегая столкновений, препятствует выходу соперника на выгодную позицию.

**Защитник** — термин имеет два значения: во-первых, игрок обороняющейся команды; во-вторых, разыгрывающий игрок задней линии нападения.

**Зонная защита** — защита, при которой игроки охраняют область штрафного броска под своей корзиной. Каждый игрок прикреплен к определенной зоне и противодействует в ней любому игроку команды соперников. Расстановка игроков в зонах определяет варианты зонной защиты: 2—1—2, 3—2, 2—3, 1—3—1 и т. д.

**Игровые приемы** — основные навыки, владение которыми позволяет активно участвовать в игре. В баскетболе включают передачи, ловлю, ведение, броски мяча, проходы, борьбу за мяч на щите и опеку соперников.

**Лицевые линии** — линии за щитами, ограничивающие длину площадки.

После взятия корзины защищавшаяся команда вводит мяч в игру из-за лицевой линии.

**Личная защита** — защита, при которой каждый игрок защищающейся команды опекает определенного игрока команды соперников.

**«Мертвый» мяч** — мяч, вышедший из игры. Мяч считается «мертвым» сразу же после того, как он будет заброшен в корзину, до того, как он будет введен в игру соперником; при спорном; после назначения персонального замечания; после любого сигнала судьи в поле; после сирены, возвещающей об окончании игры, половины игры или дополнительного времени.

**Многократный фол** — ошибка, допущенная в одно и то же время двумя или более игроками одной команды при соприкосновении с соперником.

**Нападающий** — термин имеет два значения: во-первых, игрок команды, владеющий мячом; во-вторых игрок высокого роста, играющий в нападении на краю площадки.

**«Непрерывка»** — комбинация, при выполнении которой игроки из расстановки с перегрузкой на одной стороне площадки переходят в расстановку с перегрузкой на другой стороне площадки, т. е

**Область штрафного броска** — представляет собой трапецию с полукругом на вершине. Основанием трапеции служит шестиметровый отрезок лицевой линии под корзиной, а вершиной — линия штрафного броска длиной 3 м 60 см. Высота трапеции 5 м 80 см. В верхней части трапеции нарисован круг, диаметром которого является линия штрафного броска.

**Обоюдный фол** — ошибка, допущенная в одно и то же время двумя игроками противоположных команд по отношению друг к другу.

**Осевая нога** — нога, которую игрок, владеющий мячом, не имеет права оторвать от пола, чтобы не сделать пробежки. Игрок может выполнять вышагивания или повороты вокруг осевой ноги.

**Первая передача** — передача после успешного овладения мячом в защите при отскоке от щита. Быстрая и точная первая передача определяет успех нападения быстрым прорывом.

**Перегрузка** — расстановка игроков в нападении, при которой четыре нападающих смещаются на одну сторону площадки.

**Передача крюком** — передача мяча одной рукой над головой кругообразным движением руки.

**Передовая зона** — половина площадки, на которой находится неприятельская корзина.

**Переключение** — защитный маневр, при котором два защитника меняются своими подопечными. Ситуация, требующая переключения, возникает при заслоне, когда один из защитников, натолкнувшись на заслон, не может более следовать за своим подопечным.

**Пивот** (от англ. pivot) — поворот; центральной игрок.

**Подстраивающаяся защита** — защита, автоматически подстраивающаяся к изменению систем нападения соперников. Сочетает сильные стороны личной и зонной систем защиты.

**Подстраховка** — смещение защитника в сторону возможного прохода нападающего, опекаемого партнером.

**Позиционное нападение** — нападение, которое в отличие от быстрого прорыва осуществляется из определенной расстановки игроков в передовой зоне против организованной защиты соперников.

**Прессинг** (от англ. pressing) — плотная, активная защита с целью вынудить нападающих к поспешным действиям, приводящим к ошибкам. Часто применяется командой, проигрывающей на последних минутах игры.

**Пробежка** — «бег с мячом». Начиная ведение, игрок не имеет права оторвать осевую ногу до тех пор, пока не выпустит мяч из рук. Получив мяч в движении, игрок не имеет права сделать более двух шагов с мячом в руках. Нарушение правил в том и другом случае определяется как пробежка, и мяч передается другой команде.

**Проскальзывание** — защитный маневр при заслоне, в котором игрок, опекающий нападающего, ставящего заслон, отступает назад, позволяя партнеру «проскользнуть» за своим подопечным.

**5 секунд** — время, предоставляемое игроку для вбрасывания мяча в игру и пробивания технического или штрафного броска.

**Свободный мяч** — мяч в игре, но им не владеет ни одна из команд.

**Скрестный проход** — групповое взаимодействие нападающих, при котором два игрока проходят с разных сторон мимо партнера с мячом.

**Скрытая передача** — передача мяча, направление которой игрок до самого последнего момента маскирует, скрывает.

**Смешанная защита** — защита, комбинирующая принципы личной и зонной опеки игроков. Например, четыре игрока могут играть зоной и один лично; три игрока — зоной и два лично и т. д.

**Спорный бросок** — способ введения мяча в игру путем подбрасывания его между двумя игроками из разных команд в одном из трех кругов на площадке.

**Спорный мяч** — ситуация, при которой два игрока из противоположных команд одновременно ухватились за мяч. Кроме того, судья может назначить спорный мяч, когда игрока, владеющего мячом, опекают так плотно, что он не может ни вывести мяч, ни передать его партнеру в течение полных 5 секунд. Спорный мяч разыгрывается спорным броском между спорящими игроками в ближайшем кругу площадки.

**Тайм-аут** (от англ. timeout) — минутный перерыв.

**Технический фол** — умышленное техническое нарушение или неспортивное поведение игрока.

**Трехсекундная зона** — часть области штрафного броска, ограниченная трапецией. Разметка входит в размеры трехсекундной зоны.

**3 секунды** — правило, по которому нападающий не может находиться более 3 секунд в ограниченной зоне области штрафного броска команды соперников. Исключение делается для игрока, атакующего корзину.

**30 секунд** — правило, по которому нападающие должны произвести бросок в корзину в течение 30 секунд с момента овладения мячом. В противном случае мяч передается защищающейся команде.

**Тыловая зона** — половина площадки, на которой находится обороняемая командой корзина.

**Умышленный фол** — фол, совершенный игроком намеренно и в обстановке, чреватой взятием корзины.

**Фол** (от англ. foul) — персональная ошибка при соприкосновении с игроком другой команды: толчок, удар и т. п.

**Финт** (от англ. feint) — ложное или отвлекающее движение, действие с целью ввести соперника в заблуждение относительно своих истинных намерений.

**Центровой игрок** — один из игроков команды, располагающийся в нападении вблизи корзины соперников. Обычно самый высокий игрок в команде.

**Штрафной бросок** — наказание за техническую или персональную ошибку (фол). После определения фола, помешавшего взятию корзины, игрок, по отношению к которому он был совершен, становится к линии штрафного броска и выполняет два штрафных броска. В случае промаха ему дается третья попытка. Никто не должен мешать игроку при выполнении штрафных бросков. Время останавливается с момента сигнала судьи, фиксирующего фол, до завершения процедуры выполнения штрафных бросков. За каждый успешный штрафной бросок команда получает одно очко.

## Приложение №1.

### Календарный учебный график 1-ый год обучения

№ п/п	Дата проведения	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Беседа тесты	1	<b>Введение в программу.- 1час</b>	спортзал	текущий
2		Беседа тесты	1	<b>Первоначальный контроль – 1час</b>	спортзал	текущий
				<b>Теоретические сведения – 2час</b>		
1		Беседа	1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Здоровый образ жизни.	спортзал	Опрос по теме

2		Беседа	1	Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. Здоровый образ жизни.	спортзал	Опрос по теме
				<b>ОФП –12час</b>		
1		Беседа Практическое	1	Общеразвивающие упражнения без предметов	спортзал	Опрос по теме
2		Беседа Практическое	1	Общеразвивающие упражнения без предметов	спортзал	Опрос по теме
3		Практи- кое занятие	1	ОРУ без предметов	спортзал	текущий
4		Практи- кое занятие	1	ОРУ без предметов	спортзал	текущий
5		Практи- кое занятие	1	Парные и групповые с сопротивлением.	спортзал	текущий
6		Практи- кое занятие	1	Парные и групповые с сопротивлением.	спортзал	текущий
7		Прак- кое занятие	1	Упр. с предметами	спортзал	текущий
8		Прак- кое занятие	1	Упр. с предметами	спортзал	текущий
9		Прак- кое занятие	1	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты)	спортзал	текущий
10		Прак- кое занятие	1	Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, перевороты)	спортзал	текущий
11		Прак- кое занятие	1	Легкоатлетические упражнения.	спортзал	текущий
12		Прак- кое занятие	1	Легкоатлетические упражнения.	спортзал	текущий

				<b>С ФП -10час</b>		
1		Прак- кое занятие	1	Специальные упражнения на развитие быстроты.	спортзал	текущий
2		Прак- кое занятие	1	Специальные упражнения на развитие быстроты.	спортзал	текущий

3		Прак- кое занятие	1	Специальные скоростно-силовые упр.	спортзал	Выполнение упр.
4		Прак- кое занятие	1	Упражнения на координацию.	спортзал	Выполнение упр.
5		Прак- кое занятие	1	Упражнения имитирующие стойки, передвижения, повороты, передачи, броски	спортзал	текущий
6		Тренировка	1	Работа в парах на месте	спортзал	текущий
7		Тренировка	1	Работа в парах, в тройках на месте	спортзал	текущий
8		Тренировка	1	Работа в парах в движении.	спортзал	зачёт
9		Тренировка	1	Работа в тройках в движении.	спортзал	текущий
10		Тренировка	1	Работа в тройках в движении.	спортзал	зачёт
				<b>Техническая подготовка -26час</b>		
1		Тренировка	1	Стойки. Перемещения.	спортзал	текущий
2		Тренировка	1	Стойки. Перемещения.	спортзал	текущий
3		Тренировка	1	Ведение мяча, остановки, повороты.	спортзал	текущий
4		Тренировка	1	Ведение мяча, остановки, повороты.	спортзал	текущий
5		Тренировка	1	Ловля и передача мяча.	спортзал	текущий
6		Тренировка	1	Ловля и передача мяча.	спортзал	текущий
7		Тренировка	1	Броски.	спортзал	текущий
8		Тренировка	1	Броски.	спортзал	текущий
9		Тренировка	1	Броски.	спортзал	текущий
10		Тренировка	1	Броски.	спортзал	зачёт
11		Тренировка	1	Техника нападения	спортзал	текущий
12		Тренировка	1	Техника нападения	спортзал	текущий
13		Тренировка	1	Техника защиты.	спортзал	текущий
14		Тренировка	1	Техника защиты.	спортзал	текущий
15		Тренировка	1	Игра под кольцом.	спортзал	текущий
16		Тренировка	1	Подбор мяча.	спортзал	текущий
17		Тренировка	1	Перемещение в стойке защитника.	спортзал	текущий
18		Тренировка	1	Перемещение в стойке защитника.	спортзал	текущий
19		Тренировка	1	Перемещение в стойке защитника.	спортзал	зачёт
20		Тренировка	1	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	спортзал	текущий

21		Тренировка	1	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	спортзал	текущий
22		Тренировка	1	Вырывание, выбивание и перехват мяча.	спортзал	зачёт
23		Тренировка	1	Сочетание технических приёмов	спортзал	текущий
24		Тренировка	1	Сочетание технических приёмов	спортзал	текущий
25		Тренировка	1	Сочетание технических приёмов	спортзал	текущий
26		Тренировка	1	Сочетание технических приёмов	спортзал	зачет
				<b>Тактическая подготовка – 12час</b>		
1		Тренировка	1	Тактика нападения.	спортзал	Опрос
2		Тренировка	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	текущий
3		Тренировка	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	текущий
4		Тренировка	1	Индивидуальные действия в нападении	спортзал	зачет
5		Тренировка	1	Тактика защиты.	спортзал	текущий
6		Тренировка	1	Тактика защиты.	спортзал	текущий
7		Тренировка	1	Тактика защиты.	спортзал	зачёт
8		Тренировка	1	Индивидуальные действия .в защите	спортзал	текущий
9		Тренировка	1	Индивидуальные действия .в защите	спортзал	текущий
10		Тренировка	1	Индивидуальные действия .в защите	спортзал	текущий
11		Тренировка	1	Индивидуальные действия .в защите	спортзал	текущий
12		Тренировка	1	Индивидуальные действия .в защите	спортзал	зачет
				<b>Правила игры -2час</b>		
1		Беседа Тренировка	1	Разбор и изучение основных правил игры	спортзал	Опрос по теме
2		Беседа Тренировка	1	Разбор и изучение основных правил игры	спортзал	Опрос по теме
				<b>Организация соревнований – 4час</b>		
1		Участие в соревнованиях	1	Организация и проведение соревнований.	спортзал	Соревнование
2		Участие в соревнованиях	1	Организация и проведение соревнований.	спортзал	Соревнование

3		Тренировка	1	Правила соревнований. Разбор проведённых игр.	спортзал	Опрос по теме
4		Тренировка	1	Устранение ошибок.	спортзал	Опрос по теме
1		Тестирование	1	<b>Итоговое занятие 2</b> по окончанию первого года обучения.	спортзал	Тестирование
2		Тестирование	1	Итоговое занятие по окончанию первого года обучения.	спортзал	Тестирование

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события.	Форма проведения.	Сроки проведения
1	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях)	Беседа	сентябрь
2	Беседы о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Беседа	в течении года
3	Беседы о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Беседа, просмотр видеороликов.	В течении года
4	Встречи с интересными людьми	Встреча	в течении года
5	Проведение конкурсов, эстафет, соревнований.	Конкурсы, эстафеты, соревнования	в течении года

### Приложение №2.

### Диагностические контрольные упражнения

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст			
		10-12 лет		13-15 лет	
		Д	М	Д	М
Скоростные	Бег 30м, сек	5,3	4,9	5,0	4,6
	Бег 60 м, сек	10,3	10,0	9,8	9,6
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,9	8,5	8,7	8,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180	190	190	200
Силовые	Отжимание от гимнастической скамейки	15	25	20	30
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя	Достать ладонями	Достать ладонями	Достать ладонями	Достать ладонями

		до пола	до пола	до пола	до пола
--	--	---------	---------	---------	---------

### Передачи и броски мяча

№	Контрольные упражнения	возраст		
		10-11лет	12-13лет	14-15лет
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий)	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	6	7	8

### Таблица оценки тестов

Наименование теста	“5”		“4”		“3”	
	Мальчи ки	Девоч ки	Мальч ики	Девоч ки	Мальч ики	Девоч ки
“Змейка” с ведением мяча 2X15 м/сек	10,0	11,0	10,5	11,5	11,0	12,0
Челночный бег” с ведением мяча 3X10 м/сек	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
Штрафной бросок, 10 бросков (кол-во попаданий)	5	5	4	4	3	3
Бросок в движении, 10 бросков (кол-во	5	5	4	4	3	3

попаданий )						
Переда мяча в стену за 30 сек (кол-во передач)	19	18	18	17	17	16