Муниципальное казенное учреждение «Управление народного образования»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа с. Веденка»
Дальнереченского муниципального округа Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ ДО «ДЮСШ с. Веденка»
_____ Л.О. Корчака
Приказ № 28-А/26 от «10» июня 2026 г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА С. ВЕДЕНКА" ДАЛЬНЕРЕЧЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА ПРИМОРСКОГО КРАЯ

БАСКЕТБОЛ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

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

Алексеева Галина Николаевна,
тренер-преподаватель

с. Сальское

2026

Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей яркой зрелищностью, наличием большого количества технико-тактических приёмов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. У обучающихся развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Пройдя обучение по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающиеся смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу от школьного до районного уровня.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных секций школы по подготовке учащихся к соревнованиям, а также стремлению учащихся к овладению правил спортивной игры в баскетбол и физическому совершенствованию через здоровый образ жизни.

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Язык реализации программы - государственный язык РФ – русский.

Уровень программы - стартовый.

Адресат программы - программа рассчитана на обучающихся МОБУ «СОШ с. Сальское» Дальнереченского муниципального округа в возрасте 11-17 лет, желающих заниматься баскетболом.

Особенности организации образовательного процесса

По программе могут обучаться школьники (мальчики и девочки), имеющие медицинское разрешение для занятий по баскетболу. Набор и зачисление в группы осуществляется через портал Персонифицированного дополнительного образования https://25.pfdo.ru/ на основании личного заявления обучающегося или родителя (законного представителя) обучающегося, не достигшего возраста 14 лет.

Состав группы постоянный. Наполняемость в группах согласно СанПин 2.4.3648-20. Количество обучающихся в группе 18-20 человек.

Срок освоения программы – 1 год.

Объём программы – 192 часов.

Учебная нагрузка (в неделю) - 6 академических часов.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

1.2 Цели и задачи программы

Цель программы – формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта школьников МОБУ «СОШ с. Сальское» в возрасте 11-17 лет посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом.

Задачи программы:

Воспитательные:

- воспитать позитивное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;

- воспитать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

- воспитать дисциплинированность.

- воспитать основы поведения в коллективе, которые способствуют сплочению, формированию чувства симпатии друг к другу.

Развивающие:

- развить волевые качества обучающихся: самостоятельность, дисциплинированность, инициативность, принципиальность, самоотверженность, организованность;

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- повысить уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;

- развить основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость.

Обучающие:

- освоить технику игры в баскетбол;

- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	50	3	47	
1.1.	Инструктаж по технике безопасности. Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения	7	0,5	6,5	Наблюдение
1.2.	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	8	0,5	7,5	Наблюдение
1.3.	Упражнения для мышц ног	7	0,5	6,5	Наблюдение
1.4.	Упражнения для мышц шеи и туловища	8	0,5	7,5	Наблюдение
1.5.	Упражнения для всех групп мышц	10	0,5	9,5	Наблюдение

1.6.	Легкоатлетические упражнения	10	0,5	9,5	Наблюдение
2.	Специальная физическая подготовка	30	5	25	
2.1.	Упражнения для развития силы	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.2.	Упражнения для развития быстроты	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.3.	Упражнения для развития гибкости	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.4.	Упражнения для развития ловкости	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.5.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.6.	Упражнения для развития выносливости	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.7.	Упражнения для развития быстроты в баскетболе	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.8.	Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.9	Упражнения для развития игровой ловкости	3	0,5	2,5	Наблюдение
2.10.	Упражнения для развития специальной выносливости	3	0,5	2,5	Наблюдение
3.	Технико-тактическая подготовка	48	8	40	
3.1.	Техническая подготовка	28	4	24	Зачёт
3.2.	Тактическая подготовка	20	4	16	Зачёт
4.	Игровая подготовка	40	4	36	Зачёт
5.	Контрольные и календарные игры	12	1	11	Зачёт
6.	Контрольные испытания	12	1	11	Зачёт
	ВСЕГО:	192	22	170	

Содер

Содержание учебного плана

1. Раздел: Общая физическая подготовка

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности. Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения

Теория. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Изучение понятий: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Практика. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй**.**

1.2. Тема: Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Теория. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Практика. Сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа), а также во время ходьбы и бега

1.3. Тема: Упражнения для мышц ног

Теория. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Практика. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

1.4. Тема: Упражнения для мышц шеи и туловища

Теория. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте.

Практика. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

1.5. Тема: Упражнения для всех групп мышц

Теория. Физические упражнения как средство физической культуры.

Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами.

1.6. Тема: Легкоатлетические упражнения

Теория. Основные средства легкой атлетики. Виды легкой атлетики.

Практика. Челночный бег, упражнения для развития прыгучести. Упражнения с отягощением (выпрыгивание, приседания, броски набивного мяча)

2. Раздел: Специальная физическая подготовка

2.1. Тема: Упражнения для развития силы

Теория. Изучение упражнений для развития силы.

Практика. Выполнение упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

2.2. Тема: Упражнения для развития быстроты

Теория. Основы техники бега.

Практика. Бег на разные дистанции. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Бег с отягощением с задачей догнать партнёра. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

2.3. Тема: Упражнения для развития гибкости

Теория. Значение гибкости для опорно-двигательного аппарата.

Практика. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

2.4. Тема: Упражнения для развития ловкости

Теория. Виды ловкости.

Практика. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через 8 козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках ан лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

2.5. Тема: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория. Понятие скоростно-силовых качеств.

Практика. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

2.6. Тема: Упражнения для развития выносливости

Теория. Причины переутомления.

Практика. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол.

2.7. Тема: Упражнения для развития быстроты в баскетболе

Теория. Средства для развития быстроты.

Практика. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 20 метров из различных положений (сидя, стоя, лёжа) лицом, боком и спиной вперёд. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнёром, в соревновании с партнёром за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперёд, челночный бег, с поворотом).

2.8. Тема: Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

Теория. Виды баскетбольных бросков.

Практика. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лёжа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнёр. Из упора лёжа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Имитация броска с отягощением. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лёжа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объёма (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбегу в стену, через волейбольную сетку, через верёвочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперёд, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.

2.9. Тема: Упражнения для развития игровой ловкости

Теория. Значение ловкости в баскетболе.

Практика. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с падением в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперёд и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полёта (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнёра. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной

частотой шагов, аритмичный 10 бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнёров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

2.10. Тема: Упражнения для развития специальной выносливости

Теория. Средства развития специальной выносливости.

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

3. Раздел: Технико-тактическая подготовка

3.1. Тема: Техническая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Основные сведения о технике игры.

Практика. Упражнения без мяча. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Прыжок толчком двух ног. Прыжок толчком одной ноги. Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача двумя руками сверху. Передача двумя руками от плеча с (отскоком). Передача двумя руками с места. Передача одной рукой с места. Ведение мяча с высоким, низким отскоком. Игра с заданными действиями.

3.2. Тема: Тактическая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол. Нападение и защита в баскетболе.

Практика. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Выход на получение мяча. Противодействие получению мяча. Розыгрыш мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра с заданными действиями.

4. Раздел: Игровая подготовка

Теория. Правила игры в баскетбол, жесты судьи.

Практика. Учебная игра.

5. Раздел: Контрольные и календарные игры

Теория. Содержание и методика контрольных и календарных игр

Практика. Планирование, организация и проведение соревнований по баскетболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по баскетболу. Участие в соревнованиях, согласно календарному плану

6. Раздел: Контрольные испытания

Теория. Содержание и методика контрольных испытаний.

Практика. Сдача контрольных нормативов.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты:

Обучающийся будет:

- относиться к физической культуре, как явлению культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.

У обучающегося будет:

- сформирован устойчивый интерес к занятиям баскетбола;

- развито волевое качество: самостоятельность; дисциплинированность; инициативность; принципиальность, самоотверженность, организованность;

- освоены основы поведения в коллективе, которые способствуют сплочению, формированию чувства симпатии друг к другу.

Метапредметные результаты:

Обучающийся приобретёт:

- самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;

- повышенный уровень физической подготовленности, совершенствовать технико-тактическое мастерство;

- основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- технику и тактику игры в баскетбол;

- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Обучающийся будет уметь:

- отбирать физические упражнения для самостоятельных занятий;

- выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям;

- участвовать в соревнованиях школы, района.

Обучающийся будет владеть:

-основами технических, тактических действий, приёмами игры баскетбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ № 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал с разметкой для баскетбола;
- Спортивное оборудование (баскетбольные кольца, щиты);
- Баскетбольные мячи на каждого учащегося;
- Набивные мячи 3 кг – 2 шт.;
- Перекладины для подтягивания в висе – 4 шт.;
- Гимнастические скакалки на каждого учащегося;
- Гимнастические маты на каждого учащегося;
- Гимнастические скамейки – 4 шт.;
- Гимнастическая стенка – 4 шт.
- Теннисные мячи – 40 шт.
- мячи для метания 150 грамм – 6 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- картотека упражнений по баскетболу (карточки);
- картотека общеразвивающих упражнений для разминки;
- схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе;

- «Правила игры в баскетбол»;

- «Правила судейства в баскетболе».

Интернет-ресурсы:

1. Развитие физических качеств баскетболистов. [Электронный ресурс] URL:https://www.art-talant.org/publikacii/11499-razvitie-fizicheskihkachestv-basketbolistov.

2. Тренировка баскетболистов: типовые упражнения, основы техники, особенности обучения [Электронный ресурс] URL: https://fb.ru/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovyie-uprajneniyaosnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами, регулирующими сферу дополнительного образования детей и с учётом ряда методических рекомендаций.

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

– концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– постановление Главного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей молодежи»;

– методические рекомендации по составлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, утвержденных приказом Министерства образования Приморского края от 17 февраля 2026 года № пр. 23а-135;

– Устав МБУ ДО «ДЮСШ с. Веденка».

2.2 Оценочные материалы и формы аттестации

Аттестация (тестирование) обучающихся по программе баскетбол состоит из трех этапов: *входного контроля, текущего контроля и промежуточной аттестации.* Каждый из этих этапов преследует свои цели и проводится в разное время.

Входной контроль проводится в начале учебного года или при зачислении нового обучающегося в группу с целью определения начального уровня физической подготовки и владения основными техническими элементами волейбола.

Текущий контроль – проводится на регулярных тренировках в течение всего учебного года с целью мониторинга динамики развития физических качеств и технических навыков. Этот вид контроля помогает педагогу своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс, акцентируя внимание на проблемных зонах. Также текущий контроль мотивирует обучающихся к постоянному совершенствованию.

Промежуточная аттестация проводится в середине и в конце учебного года для оценки достигнутого уровня знаний и умений по сравнению с начальными показателями. Промежуточная аттестация помогает определить, насколько обучающиеся усвоили материал, соответствуют ли их успехи поставленным целям.

Формы контроля: беседа, тестирование, педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, соревнования, зачёт.

Беседа – позволяет устанавливать непосредственный контакт между педагогом и обучающимся, в процессе которого педагог получает широкие возможности для изучения индивидуальных особенностей усвоения обучающимися материала.

Тестирование – проводятся для оценки физической подготовки и технических навыков. Например, тесты на скорость, выносливость, координацию, точность подачи и приёма мяча. Позволяет объективно оценить

уровень физической готовности и технических умений обучающихся.

Педагогическое наблюдение – позволяет оценить поведение и успехи обучающихся на тренировках, отмечать их отношение к занятиям, мотивацию, взаимодействие в группе, соблюдение дисциплины и техники безопасности. Помогает вовремя заметить проблемы в обучении, скорректировать программу тренировок, улучшить атмосферу в группе и повысить вовлеченность обучающихся.

Контрольные упражнения – проводится специальные упражнения, направленные на проверку конкретных навыков и физических качеств. Могут включать контрольные передачи, приёмы, подачи, прыжковую выносливость и др. Дают детальное понимание уровня овладения отдельными элементами техники и физическими качествами, что позволяет делать выводы о необходимости коррекции программы тренировок.

Соревнования – проводятся внутренние и внешние соревнования, мини-турниры с целью проверки умения применять теоретические знания в условиях реального соперничества, развития спортивного духа, командной работы, повышения мотивации к обучению.

Зачёт – проводится в конце учебного года в виде итогового занятия, где обучающиеся демонстрируют освоенные навыки и знания с целью оценки уровня их подготовки, выявления достижений и определения готовности к переходу на следующий этап обучения. Это может быть практическое выполнение техник, решение теоретических вопросов или комбинированные задания.

Формы фиксации результатов:

– журнал учета посещаемости и успеваемости;

– протоколы соревнований и контрольных испытаний (сдачи нормативов по ОФП, СФП, технико – тактической подготовке);

– информационная карта «Определение уровня развития физических качеств, обучающихся»;

– анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»;

– анкета для обучающихся «Изучение интереса к занятиям у обучающихся объединения»;

– видеозаписи и фотографии с участием обучающихся в соревнованиях разного уровня.

Критерии оценки результативности освоения программы

Качественные критерии: постоянное посещение тренировок, участие в соревнованиях внутри ДЮСШ, снижение утомляемости.

Количественные критерии: выполнение нормативов по физической, специальной и технической подготовке.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: *высокий, средний, низкий* и не должны противоречить следующим показателям:

Высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

Средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

Низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

2.3 Методические материалы

Методы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

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

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

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

Практические методы:

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

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

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности:

1. Методы эмоционального стимулирования.
2. Методы формирования ответственности и обязательности.
3. Методы развития психических функций, творческих способностей, личностных качеств обучающихся.

Формы организации образовательного процесса:

1. командная;
2. малыми группами;
3. в парах;
4. индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

1. учебно-тренировочные;
2. комбинированные;
3. индивидуальные;
4. соревновательные;

5. командные.

Педагогические технологии:

1. Технология индивидуального обучения.
2. Технология коллективного взаимообучения.
3. Технология разноуровневого обучения.
4. Технологи проблемного обучения.
5. Технология игровой деятельности.
6. Здоровьесберегающая технология.

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки.

Дидактические материалы:

1. Инструктивные карты.
2. Задания.
3. Упражнения.

2.4 Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса		1 год
Продолжительность учебного года, неделя		32
Количество учебных дней		96
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	15.09.2026- 30.12.2026
	2 полугодие	09.01.2027- 14.05.2027
Возраст детей, лет		11-17
Продолжительность занятия, час		2
Режим занятия		3 раза/нед.
Годовая учебная нагрузка, час		192

2.5 Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Программа направлена на воспитание школьников, обучающихся в рамках секции по Волейболу посредством организации воспитательных мероприятий, направленных на изучение истории спортсменов родного края, культуры и традиций своего региона. Программа предусматривает участие детей в мероприятиях, способствующих развитию чувства гордости за свою малую родину, повышению интереса к историческому наследию и спорту родного края. Данная программа способствует формированию патриотической позиции и активного гражданского сознания у подростков, развивая личностные качества и создавая условия для самовыражения и творчества каждого участника секции.

2.Цель программы — формирование нравственных качеств личности, осознание своей принадлежности к российскому народу, развитие духовно-нравственных ценностей и повышение уровня физической подготовленности.

3. Задачи программы:

- Воспитание уважительного отношения к культуре и традициям народов России.
- Формирование осознанного понимания значимости исторического наследия.
- Развитие духовно-нравственных ценностей.
- Стимулирование спортивной активности и интереса к изучению спортсменов родного края.
- Развитие личностных качеств, востребованных в достижении поставленных целей.

Форма реализации программы: занятия, экскурсии, походы, встречи с интересными людьми, соревнования, тематические вечера и проекты.

Общее количество часов: 13 ч.

4. Планируемые результаты:

Обучающиеся смогут:

- Проявлять интерес к изучению спортсменов родного края.
- Уважительно относиться к известным спортсменам родного края.
- Использовать полученные знания в повседневной жизни.
- Активно участвовать в муниципальных соревнованиях.

5. Содержание плана воспитательной работы

Занятие 1-2: Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»

Принять участие в четырехборье «Шиповка юных» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа, посвященное «Году единства народов России».

Занятие 3: Участие в соревновании по «Лапте» между группами ДЮСШ

Принять участие в командной игре «Лапта», стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

Занятие 4: Беседы «Спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами

Приглашение спортсменов, проживающих в с. Сальское. Беседы о прошлых соревнованиях. Победы и неудачи.

Занятие 5-6: Участие в муниципальном этапе по баскетболу

Принять участие в муниципальном этапе по баскетболу, стремиться к командному взаимодействию и к общей победе.

Занятие 7-8: Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе зимнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

Занятие 9-10: Участие в «Лыжне России 2027»

Принять участие в спортивно-массовом мероприятии «Лыжня России 2027» среди спортсменов Дальнереченского муниципального округа.

Занятие 11: Беседа о здоровом образе жизни

Беседа направлена на формирование таких навыков: От того насколько бережно мы к себе относимся, зависит наше самочувствие на протяжении всей жизни. Основы здорового образа жизни закладываются в нас еще в детстве.

Необходимость следить за собой, избегать вредных воздействий окружающей среды, соблюдать режим дня и выполнять другие повседневные правила должна войти в привычку.

Занятие 12-13: Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО

Принять участие в муниципальном этапе летнего фестиваля ВФСК ГТО. Выявление спортсменов, набравших наибольшее количество баллов по физической подготовке.

2.5 Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Объем в часах	Сроки проведения
1.	Участие в муниципальном соревновании «Шиповка юных»	2	сентябрь
2.	«Лапта» между группами ДЮСШ	1	октябрь
3.	Беседы «Спортсмены нашего села» Встречи со спортсменами	1	ноябрь
4.	Участие в муниципальном этапе по баскетболу	2	декабрь
5.	Участие в зимнем фестивале ВФСК ГТО	2	январь
6.	«Лыжня России 2027»	2	февраль
7.	Беседа о здоровом образе жизни	1	март
8.	Участие в летнем фестивале ВФСК ГТО	2	апрель

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Теория и методика обучения базовым видам спорта: спортивные игры (баскетбол) – краткосрочный курс занятий для детей: учебное пособие для СПО 2022 год

2. Методика обучения игре в баскетбол. Конспекты учебно-тренировочных занятий: учебное пособие 2026 год.

3. Родин А.В., Губа В.П. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола): книга 2023 год.

Ссылки на электронные ресурсы:

1. Развитие физических качеств баскетболистов. [Электронный ресурс] URL:https://www.art-talant.org/publikacii/11499-razvitie-fizicheskihkachestv-basketbolistov (дата обращения: 08.06.2026).

2. Тренировка баскетболистов: типовые упражнения, основы техники, особенности обучения [Электронный ресурс] URL: https://fb.ru/article/452517/trenirovka-basketbolistov-tipovyie-uprajneniyaosnovnyie-tehniki-osobennosti-obucheniya (дата обращения: 08.06.2026).