АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Принята на заседании
методического совета
от 25.05 2026 г.
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДО»
_____ А.В. Котлячков
приказ от 26.05 2026г. № 241

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Супер пчелки» (баскетбол) III ступень

Возраст учащихся:11-16 лет

Срок реализации: 4 года

Автор-составитель:
Васильева Александра Вячеславовна
педагог дополнительного образования

г. Саратов – 2026

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы 3
1.1. Пояснительная записка 3
1.2. Цель и задачи программы 7
1.3. Планируемые результаты программы 8
1.4. Формы и периодичность контроля планируемых результатов 12
1.5. Содержание программы 13
1.5.1. Учебный план 13
1.5.2. Содержание учебного плана 14

II. Комплекс организационно-педагогических условий. 19
2.1. Методическое обеспечение программы 19
2.2. Рабочая программа воспитания 20
2.3. Условия реализации программы 22
Материально-техническое обеспечение. 22
2.4.Оценочные материалы. 22
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ 23
Приложение №1 25
Приложение №2. 29
Приложение №3 30

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа объединения «Супер пчелки» III ступени относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Данная программа позволяет учащимся, успешно освоившим двухлетнюю программу II ступени продолжить своё обучение в составе команды. Для обучения по данной программе дети зачисляются на 6 год обучения. Данная программа предполагает продолжение изучения тактических и технических действий в баскетболе, развитие индивидуальной личной защиты, командной игры, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.

Актуальность данной программы состоит в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы, учащиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

Педагогическая целесообразность: программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет пробудить интерес учащихся к баскетболу.

В процессе освоения программы у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении

общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Учащиеся, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Занятия в рамках программы позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры в тренировочное время, а также овладеть игровыми навыками и, в особенности, тактическими приёмами. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Программа даёт возможность учащимся развить их физические и умственные возможности, а также игровое мышление.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на изучение и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернете, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии. При электронном обучении с применением дистанционных технологий продолжительность непрерывной непосредственно образовательной деятельности составляет не

более 30 минут. Во время онлайн-занятия проводится динамическая пауза, гимнастика для глаз.

Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий предусматривается на время массовых заболеваний и других обстоятельств, исключающих очное обучение детей.

Основные элементы системы ЭО и ДОТ, используемые в работе: цифровые образовательные ресурсы, размещённые на официальном сайте МУДО «ЦДО», электронная почта. Возможно проведение индивидуальных занятий с применением ЭО и ДОТ для детей, пропустивших занятия по уважительной причине.

Ежегодно разрабатывается календарный учебный график, который определяет последовательность освоения содержания программы с указанием форм проведения занятий и сроки контроля освоения программы учащимися (Приложение 1).

Объём программы III ступени – 864 часа (по 216 часов – каждый год обучения)

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы определён следующий режим работы:

3 раза в неделю по 2 учебных часа (45 минут) группами численностью по 10-12 человек.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р (ред. от 30.04.2026) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 N 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции

развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21» «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Распоряжение Правительства Саратовской области от 10.11.2025 года № 545-Пр «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025-2030 годы) в Саратовской области»;
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»;
- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования».

Срок освоения дополнительной общеразвивающей программы – 4 года.

Возраст учащихся: 11-16 лет.

Форма обучения – очная.

1.2. Цель и задачи программы

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из задач всесторонней подготовки баскетболиста, поэтому на всех занятиях идет непрерывный процесс обучения технике баскетбола и совершенствование ее.

Обучение техники игры в баскетбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого учащегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудоемкость.

Цель программы: совершенствование спортивных навыков игры в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие	1. Формировать и развивать навыки и умения в баскетболе 2. Обучать детей технике владения мячом и применять их в игре.
Развивающие	1. Развивать физические способности учащихся, в том числе укрепление здоровья, закаливание организма. 2. Развивать специальные возможности учащихся (гибкость, быстрота, ловкость) для успешного овладения навыками игры.
Воспитательные	1. Прививать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола. 2. Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.2. Планируемые результаты программы

Ожидаемые результаты и способы их проверки: В рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы успешно реализуются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данной программы.

У учащихся будут сформированы:

- этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- основы российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности;
- умение использовать знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни,
- мотивация к творческому труду, работе на результат;
- гражданско-патриотические качества.

Метапредметные результаты:

У учащихся будут развиты:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умение понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- умение анализировать и доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на занятиях и вне занятий;

- элементы IT-компетенций.

Предметные результаты изучения программы отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

У учащихся будут сформированы:

- знания о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о положительном влиянии физической культуры на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о баскетболе, как вида физической культуры и здоровье, как факторах успешной учебы и социализации;

- умение организовывать здоровье формирующую и здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные игры и т. д.);

- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости, выносливости);

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований баскетбола;

- основные физические качества;

- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- умение осуществлять профилактику типичных заболеваний и владеть основными приемами и средства оказания первой доврачебной помощи;

- умение анализировать и давать объективную оценку игровых ситуаций, осуществлять поиск возможностей и способов их улучшения;

- знания о современных формах построения занятий по баскетболу;

- умения применения приемов в конкретной игровой обстановке;

- умение применять в игре изученные тактические действия и приемы;

- умение выбрать в игре наиболее оптимальное решение завершения атаки, относительно действия соперника, найти новое, нестандартное решение завершения атаки;

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по тактической и физической подготовке в полном объеме;

- понимание действий партнеров, умение вносить коррективы в свои действия и находить оптимальное решение схемы нападения в зависимости от действий соперника в соревновательных играх;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, умение обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- владение основами судейства игры в баскетбол.

К концу обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения специальной физической подготовки;

- ознакомятся с технико-тактической подготовкой баскетболиста;

- совершенствуют свои умения в игре в баскетбол;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни.

Ожидаемые результаты 6 года обучения

Учащиеся будут:

- Знать широкое нападение и все передвижения игроков.

- Выполнять быстрый прорыв 3х2 в численном преимуществе.

- Уметь играть 1х1, применять полную техническую база игры.

- Выполнять постановку спины защите.

Ожидаемые результаты 7 года обучения

Учащиеся будут:

- Уметь оценивать игровую ситуацию.

- Уметь защищаться в меньшинстве в быстром прорыве.

- Выполнять 3-х очковые броски.

- Выполнять двойную опеку игрока.

Ожидаемые результаты 8 года обучения

Учащиеся будут:

- Знать зонную защиту.

-Знать зонный прессинг.

- Выполнять установку педагога на игру.

-Выполнять быстрый переход от защиты к нападению.

Ожидаемые результаты 9 года обучения

Учащиеся будут:

-Применять в играх наработанные навыки.

-Применять в играх командно-тактические действия.

-Уметь перестраиваться из личной защиты в зонную и наоборот.

-Уметь отдавать атакующие передачи.

-Применять транзитный переход в нападение.

-Уметь психологически готовить себя к игре.

-Уметь анализировать ошибки(свои, командные).

Формы подведения итогов:

Контрольные испытания по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика на районном уровне.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и отслеживание выполнения контрольных нормативов:

Год обучения	Передвижения в защитной стойке	Скоростное ведение(с, попадания)	Передача мяча 1 мин.	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
	девочки	девочки	девочки	девочки	девочки
6	20 сек.	15,3%	75	40%	50%
7	18 сек.	15,0%	80	50%	55%
8	17 сек.	14,8 %	85	55%	60%
9	15 сек.	14,5-14,7 %	95	75%	65%

1.4. Формы и периодичность контроля планируемых результатов

Три формы контроля знаний и умений учащегося: этапный, текущий и оперативный. Наиболее разработанными формами контроля являются этапный и текущий. Оперативный контроль используется в меньшей степени, хотя является наиболее важным, так как по его результатам судят о соответствии реального срочного тренировочного эффекта.

Цель этапного контроля - оценить подготовленность учащегося. Этапный контроль является основным методом получения информации об успешности решения частных задач, которые определяют содержание этапов в целостном процессе подготовки игроков, этапный контроль проводится

накануне соревновательного периода (при играх туровой системы) и в его процессе (когда игры проводятся этапами на протяжении нескольких месяцев). Содержание этапного контроля определяется следующими задачами: выявлением состояния здоровья занимающихся, их функциональных возможностей, динамики специальной тренированности.

Формы подведения итогов, следующие:

-определение уровня физической, технической и тактической подготовленности;

-оценка реакции организма на предлагаемые физические нагрузки;

-определение изменений в организме учащихся под влиянием недельной физической нагрузки;

-выявление степени адаптации организма баскетболистов к ступенчато повышающимся нагрузкам и определение их целесообразности;

-оценка правильности выполнения технико-тактических действий игроков;

-подбор физических нагрузок, наиболее пригодных для достигнутого функционального уровня учащихся;

-выработка рекомендаций по внесению корректив в ранее разработанную программу.

При выборе для текущего контроля методов специальной работоспособности следует учитывать, что у баскетболистов ведущими системами являются сердечно-сосудистая и дыхательная, большая нагрузка выпадает на психомоторные функции.

Основными способами определения результативности являются: педагогическое наблюдение,(индивидуальная работа обучающихся, анализ игр(видео просмотр), анализ статистических материалов), мастер-класс, итоговое тестирование.

1.5. Содержание программы

1.5.1. Учебный план

6, 7, 8, 9 года обучения

№	Раздел программы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	3
2	Техническая подготовка	9
3	Имитационные упражнения без мяча	9
4	Ловля и передача мяча	9
5	Ведение мяча	27
6	Броски мяча	36
7	Тактическая подготовка	60
8	Действия игрока в защите	12
9	Действия игрока в нападении	12
10	Физическая подготовка	12
11	Общая подготовка	5
12	Специальная подготовка	5
13	Участие в соревнованиях по баскетболу	13
14	Тестирование	4
	ИТОГО	216

1.5.2. Содержание учебного плана

6, 7, 8, 9 года обучения

Тема 1. Теоретическая подготовка. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Техническая подготовка.

Владеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, чем другим игрокам, и выполнять их с наибольшим эффектом. Постоянно повышать качество выполнения приемов, можно вести игру гибко и вариативно. Совершенствование техники осуществляется с учетом индивидуальных морфофункциональных особенностей учащихся

спортсменов, а также той игровой функции, какую они выполняют в своей команде.

Развитие специальных физических способностей, звеньев опорно-двигательного аппарата и тех групп мышц, которые несут основную нагрузку при выполнении изучаемого приема игры (подготовительные и общеразвивающие упражнения)

Тема 3. Имитационные упражнения без мяча

a. Имитация броска, передачи, вышагивания без мяча.
b. Имитация игры 1 на 1, 2 на 2, 3 на 3.
c. Показ в одну сторону, уход в другую.

Тема 4. Ловля и передача мяча

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Передача мяча без зрительного контроля. Передача мяча со зрительным контролем. Ловля мяча на месте.

Тема 5 . Ведение мяча.

Чтобы уходить из-под прессинга нужно научиться хорошей технике ведения мяча. Стоит сказать, что существует несколько способов дриблинга:

a. Одна рука. Самый распространенный способ. Идет чеканка мяча о землю одной рукой, а второй можно контролировать баланс тела. Это наиболее энергосберегающий и спокойный способ ведения.

b. Две руки попеременно. Также часто встречающаяся техника. Ее стоит освоить всем тем, кто хочет повысить свой уровень игры до профессиональных игроков. Меняя две руки можно запутать противника, а также найти более выгодный вариант к атаке.

c. Переводы. Это сильные удары о пол, которые поднимают мяч до уровня плеч дриблера. Таким образом можно раскачать противника и отдать пас в открывшиеся пространство.

d. Кроссовер. Суть этого приема заключается в чеканке мяча между ног. Один удар перед собой, а второй — уже за спиной. Это помогает защитить мяч от соперника и не дать ему инициативы в борьбе.

e. За спиной. Этот способ используется редко в настоящей игре. Чаще всего им пользуются для разминки или поддразнивания соперника

Тема 6. Броски мяча.

Для точного броска важное значение имеет координация тела. А именно стартовое равновесие, равновесие в движении и равновесие непосредственно перед броском. Для того чтобы добиться максимального баланса, необходимо следить за постановкой ног. Именно это будет фундаментом будущей успешной атаки кольца. Ноги должны быть достаточно широко расставлены для удержания равновесия при резкой остановке. Наиболее оптимальным является расстояние между стопами 30 - 45 см.

При этом особое внимание нужно уделить такой детали как бросковая нога. Таковой считается нога одноименная бросковой руке. Бросковая нога должна быть немного впереди опорной, буквально на полстопы, и при этом направлена на кольцо.

Отработка навыков, проведение игр.

Тема 7. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих, центровых).

Тема 8. Действия игрока в защите.

Основная задача игрока, действующего в защите, — «держать» противника.

Это значит:

1.Не давать противнику выходить на свободное место, где он может получить мяч, чтобы предотвратить возможность развития атаки.

2.Если игроку удалось выйти на свободное место, не дать ему получить мяч, стараясь перехватить его.

3.Если игроку все же удалось получить мяч, не дать ему бросить мяч в корзину или передать мяч, провести его или применить какое-либо другое действие. Для этого защитник стремится вырвать или выбить мяч из рук противника.

4.Если противнику удалось бросить мяч в корзину, помешать овладеть мячом, не дать ему приблизиться к щиту или вступить с ним в борьбу за мяч, отскочивший от щита.

Если мяч перешел в руки другого нападающего, то действия защитника начинаются сначала.

Тема 9. Действия игрока в нападении.

Нападение – базовая часть баскетбола, которая позволяет набирать очки и бороться за желанное первенство в матче. В официальной баскетбольной игре длительностью 40 минут каждая из команд совершает в среднем около 100 атак за матч. Существуют различные вариации нападения в баскетболе.

- Быстрый прорыв - подразумевает под собой молниеносный перевод мяча на половину соперника и незамедлительную атаку с возможностью одной-двух быстрых передач. Команды выбирают такую технику нападения в разных случаях.
- Позиционное нападение - наоборот, включает в себя спокойный перевод мяча на половину соперника, расстановку игроков, применение комбинаций или индивидуальные действия. По сути, позиционное нападение считается более грамотным, по баскетбольному глубоким. Обратите внимание, что чем выше уровень игры команды, тем более «позиционным» является ее нападение.

Тема 10. Физическая подготовка.

Конкретно физическая подготовка баскетболиста направлена на решение следующих задач: - повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма; - воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), а также развитие связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость).

Тема 11. Общая подготовка.

Общая физическая подготовка предполагает, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию и т.д. Специальная физическая подготовка - это процесс, направленный на развитие физических качеств, необходимых для баскетбола.

Тема 12. Специальная подготовка

Специальная подготовка в баскетболе направлена на полное развитие всех физических качеств и способностей, характерных для данной игры, и на быстрейшее овладение отдельными приемами техники и тактическими действиями. В специальной физической подготовке баскетболистов особое место отводится овладению скоростно-силовыми качествами.

Тема 13. Участие в соревнованиях по баскетболу.

Контрольные игры, товарищеские игры.

Тема 14. Сдача контрольных нормативов.

Аттестация по завершении реализации программы предусматривается в конце полного курса обучения по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Методическое обеспечение программы

Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей:

1.Теоретическая подготовка

2.Общая физическая подготовка

3. Тактическая подготовка

Образовательный процесс предполагает применение интерактивных методов обучения и различных педагогических технологий: личностно-ориентированного обучения, игрового обучения и здоровье сберегающих технологий. Программа реализуется очно с применением дистанционных образовательных технологии (ДОТ) и электронного обучения (ЭО). Форма организации учебной деятельности – групповая.

Подведение итогов по результатам освоения программы проходит в форме тестирования.

На занятиях проводятся упражнения: индивидуальное выполнение дриблинга двумя мячами, броски в корзину, передвижения в защите - это дает детям отдых не допуская перегрузок. Групповые упражнения, такие как командные тактические действия, изучение новых комбинаций дает детям повышение игрового мышления.

Основная часть занятий уделяется именно тактическим аспектам игры, что дает большую возможности для выезда команды на соревнования и командной игры.

Команда 13-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и т. д.

2.2. Рабочая программа воспитания

Цели, задачи и целевые ориентиры воспитания:

Цели:

1. Формирование всестороннего развития личности, обладающей морально-этическими ценностями.
2. Развитие командного духа, ответственности и воспитание уважения к другим.
3. Поддержка личностного роста, формирование дисциплины, настойчивости и целеустремленности.

Задачи:

1. Формировать у спортсменов понимание значимости честной игры и уважительного отношения к соперникам, судье и тренеру.
2. Развивать навыки командной работы, взаимопомощи и доверия в коллективе.
3. Обучать правильному образу жизни, здоровым привычкам и формировать устойчивое отношение к физическому и психологическому здоровью.
4. Развивать морально-этические ценности, через просмотр спортивных биографий, беседы и коллективные мероприятия.
5. Поощрять инициативу. самостоятельность и целеустремленность в достижении целей.

Целевые ориентиры воспитания:

Личностные ориентиры: Формирование ответственного отношения к себе и своей деятельности. Воспитание инициативности, инициативного подхода и самостоятельности. Самоанализ и саморефлексия. Ответственность за свои поступки и результаты.

Социальные ориентиры: Развитие коммуникативных навыков и умения работать в команде. Воспитание уважения, толерантности и честности.

Моральные ориентиры: Воспитание внутреннего чувства справедливости и моральной ответственности. Формирование позитивных ценностей, таких как

уважение к правилам, честности и добросовестности. Воспитание достоинства и моральных принципов независимо от результата.

Физические ориентиры: Формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям спортом. Развитие физических качеств в рамках спортивной деятельности. Забота о своем здоровье, правильном питании и режиме дня. Уважение к своему телу и стремление к его улучшению.

Практические мероприятия и методики воспитательной работы с баскетболистами:

1. Беседы и лекции по морально-этическим ценностям спорта: серия коротких бесед, рассказов о примерах известных спортсменов, проявляющих честность, уважение и командный дух. Обсуждения ситуаций из жизни и спортобстановки, требующих моральных решений.

Тренировки на командную работу:

Упражнения на взаимодействия: например, выполнение заданий, где спортсмены должны достигать целей (передачи мяча в определенной последовательности). Ролевые игры: моделирование конфликтных ситуаций и поиск способов их решения в духе честной игры.

Итоговые обсуждения после игр и тренировок:

Анализировать как положительные, так и отрицательные моменты поведения. Поощрять открытое выражение мнений и взаимную поддержку.

Мотивационные программы: Введение системы поощрения за проявление командного духа, честность и достойное поведение. Создание «доски достижений» с отметками за спортивное и воспитательное поведение.

Эта воспитательная система способствует не только успехам в спорте, но и формированию гармоничной и ответственной личности, готовой к полноценной социализации и построению позитивных межличностных отношений. В итоге, спортсмены не только физически подготовлены, но и обладающие высокими нравственными качествами, что является важной составляющей их полноценного развития.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение.

Место занятий: спортивный зал на базе школы МБОУ «СОШ№23».

Занятия проходят в спортивных группах с привлечением спортивного инвентаря: баскетбольные мячи, скакалки, стойки, гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, теннисные мячи.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий образование, соответствующее требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

2.4.Оценочные материалы.

Сдача контрольных нормативов и контрольно-переводных нормативов общей, специальной, физической, технической подготовленности учащихся (для групп 6 года обучения).

Контрольные и товарищеские игры.

Первенство школы, города, области.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация учащихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Контрольные нормативы

№	ТЕСТ	11 Лет	13 лет
1	Челночный бег 3 х10 м (сек.)	8.8	7.9
2	Прыжок в длину с места(см.)	150	180
3	Прыжки на скакалке 15 сек.(раз)	28	31

4	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек.(раз)	17	20
5	Челночный бег 3х10	10.0	9.2

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

Основная литература:

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.

3. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения,- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.

4. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. - М.: Физкультура и Спорт, 2005. - 168 с., ил.

5. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58

6. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист., М., 1987 г.

Дополнительная литература

1. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова,- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.

2. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002

3. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. - Омск: СибГАФК, 1997, ч. II - 184 с.

4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М. Дрофа, 2003.-176 с.

5. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов ВУЗов с ССУЗов физической культуры. - М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.

6. Проблемы развития физической культуры и спорта в Условиях Сибири и Крайнего Севера. Сборник научных статей. - Омск: СибГАФК, 1995.-176 с.

7. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.

8. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя» - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.

Для детей:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных.
2. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
3. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Кварков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Интернет- ресурсы:

1. https://www.fiba.basketball/
2. https://russiabasket.ru/?ysclid=l6hvqdnbho185733941
3. https://www.euroleaguebasketball.net/euroleague/

Приложение №1

Календарный учебный график шестого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок снизу	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	Личная защита	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	Игра 1 х 1	2	1	2	2	1	1	2	2	1
4	Позиционное нападение	2	1	1	2	1	2	2	2	1
5	Взаимодействие двух игроков нападения	2	1	1	2	1	2	2	2	1
6	Быстрый прорыв	2	2	2	2	2	2	1	2	3
7	Игра 3 х 3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	Техника владения мячом	2	2	2	2	3	1	1	2	3
9	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10	Стойка игрока. Перемещения	1	2	2	1	2	2	1	1	1
11	Разновидность передач в движении	1	2	2	1	2	1	1	1	1
12	Штрафные броски	1	2	1	1	2	1	2	1	2
13	Командные действия в защите	1	2	2	1	2	2	2	1	2
14	Борьба за мяч после отскока от щита	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	Постановка «Спины» после подбора мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Календарный учебный график седьмого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок с шага	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	Зонная защита	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	Зонный прессинг	2	1	2	2	1	1	2	2	1
4	Дриблинг	2	1	1	2	1	2	2	2	1
5	Взаимодействие трех игроков нападения	2	1	1	2	1	2	2	2	1
6	Бросок крюком	2	2	2	2	2	2	1	2	3
7	Игра 4 х 4	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	Постановка заслона	2	2	2	2	3	1	1	2	3
9	Выход из под заслона	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10	Двойная опека игрока	1	2	2	1	2	2	1	1	1
11	Подбор, добивание мяча	1	2	2	1	2	1	1	1	1
12	Штрафные броски	1	2	1	1	2	1	2	1	2
13	Кроссовер	1	2	2	1	2	2	2	1	2
14	Евростеп	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	Врывание под кольцо	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Айверсон кат	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Календарный учебный график восьмого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок с зависанием	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	Врывание «бэкдор»	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	Игра 2 х 2	2	1	2	2	1	1	2	2	1
4	Проход под кольцо	2	1	1	2	1	2	2	2	1
5	Взаимодействие четырех игроков нападения	2	1	1	2	1	2	2	2	1
6	Транзитное нападение	2	2	2	2	2	2	1	2	3
7	Игра 3 х 3	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	Взаимодействия больших игроков	2	2	2	2	3	1	1	2	3
9	Передача из-за головы	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10	Перемещения в защитной стойке	1	2	2	1	2	2	1	1	1
11	Обводка стоек	1	2	2	1	2	1	1	1	1
12	Взаимодействия игроков первой линии	1	2	1	1	2	1	2	1	2
13	Остановка прыжком, зашагивание за защитника	1	2	2	1	2	2	2	1	2
14	Стойка тройной угрозы	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	Быстрый прорыв 3х2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Защита «тандем»	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Календарный учебный график девятого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы								
		09	10	11	12	01	02	03	04	05
1	Бросок «лэй-ап»	2	1	1	2	1	1	2	2	1
2	Игра 1х1	2	1	1	2	1	1	2	2	1
3	Техническая подготовка	2	1	2	2	1	1	2	2	1
4	Защитные действия «бамп»	2	1	1	2	1	2	2	2	1
5	Постановка блокшота	2	1	1	2	1	2	2	2	1
6	Бросок с обратной стороны	2	2	2	2	2	2	1	2	3
7	Отрывание игрока «V- кат»	2	2	2	2	2	2	1	2	2
8	Техника владения мячом	2	2	2	2	3	1	1	2	3
9	Заслон без мяча	1	2	2	1	1	2	2	1	1
10	Передвижения по 3х секундной зоне	1	2	2	1	2	2	1	1	1
11	Двойной заслон	1	2	2	1	2	1	1	1	1
12	Передачи 3мя мячами в стену	1	2	1	1	2	1	2	1	2
13	Уход с места	1	2	2	1	2	2	2	1	2
14	Передача мяча с отскоком об пол	1	1	1	1	1	2	1	1	1
15	Перехват мяча	1	1	1	1	1	1	1	1	1
16	Угроза кольцу «прицел»	1	1	1	1	1	1	1	1	2
	Итого:	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч	24ч

Приложение №2.

План спортивных соревнований и воспитательной работы

Наименование мероприятия	Дата, время проведения мероприятия	Количество участников мероприятия (учащихся)	Место проведения мероприятия
Первенство области среди девушек 2009-2008 гр.	1-3 октября. 10:00	14	г. Вольск
Поволжская лига баскетбола среди девушек 2009-2008 гр.	8-11 октября 8:00	14	П. Волжские дали
Открытое Первенство города по баскетболу г. Саратова 1 тур	20-22 декабря. 10:00	14	г. Саратов
Первенство России среди девушек 2009 года и моложе Межрегиональный этап	18-22 ноября	100	г.Салават
Инструктаж по соблюдению техники безопасности во время осенних каникул	29 октября	54	МО «СОШ №23»
Беседа о вреде курения. Международный день отказа от курения	26 ноября	54	МОУ «СОШ № 23»
Поволжская Лига баскетбола (второй тур)	15- 18 декабря.	14	г. Казань
Открытое Первенство по баскетболу г. Саратова 2 тур	С 15 января по 20 мая	30	г. Саратов
Инструктаж по соблюдению ТБ в период зимних каникул	28 декабря	54	МОУ «СОШ № 23»

Приложение №3

Рабочая программа
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной направленности
«Супер пчелки» (баскетбол)
III ступень
на 2026 - 2027 учебный год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Супер пчелки» (баскетбол) III ступень (далее Программа) относится к программам ***физкультурно-спортивной.***

Программа реализуется в помещении МБОУ «СОШ№23».

Цель, задачи и планируемые результаты полностью совпадают с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Супер пчелки» (баскетбол) III ступень.

Изменения в Программе и их обоснование.

Особенности организации образовательной деятельности в 2026–2027 учебном году связаны с тем, что 2026 год объявлен в России Годом единства народов России. Это будет отражено в тематических мероприятиях.

В 2026-2027 учебном году занятия проводятся в соответствии с Календарным учебным графиком, расписанием, недельной нагрузкой, условиями реализации программы.

Тематическое содержание реализации программы подробно расписано в Календарном учебном графике.

Объем программы: 216 часов (для групп каждого года обучения)
Срок реализации – 2026-2027 учебный год.

Режим занятий:

№ группы	Год обучения	Кол-во раз в неделю	Продолжительность занятий в академических часах	Кол-во учебных недель	Общее кол-во часов в год	Продолжительность часа в мин
1	6	3	2	36	216	45
2	6	3	2	36	216	45
3	7	3	2	36	216	45

4	8	3	2	36	216	45
5	8	3	2	36	216	45

Возраст и количество учащихся по годам обучения

№ группы	Год обучения	Возраст учащихся	Количество учащихся в группе
1	6	11-16	8-12
2	6	11-16	8-12
3	7	11-16	8-12
4	8	11-16	8-12
5	8	11-16	8-12

Использование цифровых технологий при дистанционном обучении в 2026-2027 учебном году

Тема	**Электронный ресурс** (активная ссылка на материал, платформа**)**
Новости баскетбола	https://www.fiba.basketball/
Российская Федерация Баскетбола	https://russiabasket.ru/?ysclid=l6hvqdnbho185733941