

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» разработана в рамках мероприятий по созданию новых мест дополнительного образования детей в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребёнка» национального проекта «Образование» и является программой **физкультурно-спортивной направленности**.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Закон об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273 – ФЗ;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование» (утв. Президиумом Совета при президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам от 24.12.18. № 16);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации;
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей №467 от 03.10.2019 г.

Актуальность. Баскетбол является одной из наиболее распространенных на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции.

Актуальность данной образовательной программы выражается 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 условиях небольшого школьного спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность группы детей. Также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15 – 20 человек. Яркий эмоциональный фон способствует выработке устойчивой внутренней мотивации для занятий баскетболом.

Известно, что существует большое количество детей, имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно,

чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале разнообразными подвижными и спортивными играми.

Педагогическая целесообразность программы. Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей оздоровительной, воспитательной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость. В ходе игры в баскетбол также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде. Реализация программы позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения у ребят 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. Ребята, 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 во внеурочное время, так как количество учебных часов отведенных на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол». В программе отражены основные принципы обучения и спортивной подготовки детей. Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении и имеет некоторые особенности.

Во-первых, предварительного отбора для занятий не проводится, но обязательно наличие у подростка соответствующего уровня технической и физической подготовки, медицинского заключения.

Во-вторых, содержание программы обусловлено климатическими условиями региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Занятия разрабатываются с учетом следующих критериев: возраст, пол, антропометрические признаки, уровень физического развития, уровень технической подготовленности, игровое амплуа. При подготовке особое внимание уделяется работе с

высокорослыми юными баскетболистами – мальчиками и девочками, учитывая особенности девочек – их склонность к более выраженному приросту массы тела, быстрое ослабление внимания при физической нагрузке и недостаточный уровень физической работоспособности. Кроме того в целях закаливания и оздоровления детей предусмотрено проведение занятий (как целиком так и частично) на открытом воздухе в течение всего периода подготовки.

В-третьих, в связи с отсутствием спортивного отбора в группы, снижены нормативные требования по разделам подготовки и требования к выполнению спортивных разрядов. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку одаренных детей

Адресат программы. В секцию «Баскетбол» принимаются учащиеся в возрасте 10-12 лет в начале учебного года при отсутствии ограничений по состоянию здоровья, по заявлению родителей. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года. Состав группы - постоянный. Количество обучающихся в группах - 15-20 человек. Группы формируются по возрастам с учётом имеющихся у детей умений и навыков. Группа может состоять из мальчиков и девочек.

Уровень программы – ознакомительный (стартовый).

Объем и срок освоения программы. Количество часов в год – 144 ч. Учебных недель - 36. Срок реализации программы 1 год.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. В неделю – 4 часа.

Форма обучения - очная.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения, в соответствии с индивидуальными способностями по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи:

Образовательно-развивающие:

- Изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий в нападении и защите;
- Приобретение опыта участия в соревнованиях;
- Развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм,

равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости), способностей, а также сочетание этих способностей.

Оздоровительные:

- Правильная организация двигательной активности детей;
- Пропаганда здорового образа жизни;
- Удовлетворение естественной потребности растущего организма в движении и повышение сопротивляемости организма к неблагоприятным внешним условиям.

Воспитательные:

- Воспитание у ребят ответственного отношения к личному здоровью, как индивидуальной и общественной ценности; справедливого, строго регламентируемого отношения к соревновательной деятельности, как к одному из видов человеческой деятельности;
- Формирование устойчивого интереса и привычку к систематическим занятиям баскетболом;
- Воспитание морально-волевых качеств;
- Содействовать формированию навыков культуры поведения;
- Воспитание чувства коллективизма, умения работать в коллективе, уважать старших, доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе.

1.3. Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по баскетболу) – 4 ч.

1.1. Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2. Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Профилактика вредных привычек средствами физического воспитания. Цели физического воспитания. Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. Двигательный опыт и его роль в овладении новыми движениями.

1.3. История и развитие мирового и отечественного баскетбола.

Теория: Возникновение баскетбола. Лекция об истории и развитии баскетбола. Первые шаги баскетбола в мире и у нас в стране. Развитие баскетбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4. Правила игры в баскетбол.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.

Форма контроля: Опрос.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 66 ч.

2.1. Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.2. Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика.

Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.3. Л\а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 30 до 60 м (количество препятствий от 2 до 6), в качестве препятствий используются набивные мячи. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 1000 м. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.4. Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора, присев в упор на лопатках согнувшись.

2.5. Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.6. Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц» «день и ночь», «воробьи и вороны», на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли» «салки с мячом»), подвижные игры на прыгучесть («салки прыжками», «удочка»). Игры с перемещениями игроков. Игры с передачами мяча. Игры с передачей, ловлей мяча. Игры для обучения ведению мяча.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 22 ч.

3.1. Развитие физических качеств – 22 ч.

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 -1,5 м один впереди другого); многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (обеганием стоек)). Упражнения на развития прыгучести (прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»). Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами). Упражнения для развития ловкости и ориентировки (попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад)). Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой

и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Форма контроля: Зачет.

Раздел 4. Техническая подготовка – 25 ч.

4.1. Перемещения баскетболиста.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

4.2. Техника владения мячом.

• 4.2.1. Ловля мяча

Теория: Способы ловли мяча в баскетболе

Практика: Ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полуотскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом.

• 4.2.2. Передача мяча.

Теория: Способы передачи мяча. Запрещенные приемы.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

• 4.2.3. Броски в корзину.

Теория: Классификация бросков в корзину.

Практика: Ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трёхсекундной зоне. Штрафной бросок.

• 4.2.4. Ведение мяча.

Теория: Классификация ведения мяча.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Форма контроля: Зачет.

Раздел 5. Тактическая подготовка – 21 ч.

5.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч.

5. 2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

5. 3. Командные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Техничко-тактические действия в защите и нападении. Отработка тактических игровых комбинаций. Техничко-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол в условиях, приближенных к соревнованиям

Форма контроля: Зачет.

Раздел 6. Соревновательный период. Итоговая аттестация – 6 ч.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Внутришкольные и городские соревнования. Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам). Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских играх и в мероприятия спортивно-оздоровительной направленности

Форма контроля: Участие в соревнованиях.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка 1.1. Вводное занятие, ТБ 1.2. Беседы о ЗОЖ 1.3. История развития 1.4. Правила игры	4	4		Опрос
2	Общая физическая подготовка 2.1. Элементы ходьбы и бега 2.2. Гимнастические упражнения 2.3. Л/А упражнения 2.4. Акробатические упражнения	66	4	62	Зачет

	2.5. Упражнения в висах и упорах 2.6. Подвижные игры				
3	Специальная физическая подготовка 3.1. Развитие физических качеств	22	2	20	Зачет
4	Техническая подготовка 4.1. Перемещения баскетболиста 4.2. Техника владения мячом 4.2.1. Ловля мяча 4.2.2. Передача мяча 4.2.3. Броски в корзину 4.2.4. Ведение мяча	25	4	21	Зачет
5	Тактическая подготовка 5.1. Индивидуальные действия 5.2. Групповые действия 5.3. Командные действия	21	2	19	Зачет
6.	Соревновательный период . Итоговая аттестация (контрольные игры и соревнования, турниры, мероприятия спортивно-оздоровительной направленности)	6 (согласно календарному плану)			Участие в соревнованиях
Всего часов:		144	16	128	

Учебно-тематический план

№ п/п	Название темы	Сроки прохождения	Вид деятельности	Форма занятия
1.	Техника безопасности в спортзале во время проведения спортивных игр. Историческая справка. Форма одежды.	1неделя	Теория, практика	Групповая
2.	Описание игры. Показ наглядных материалов.	1неделя	Теория	Групповая
3.	Правила организации рабочего места. Беговые упражнения, кроссовая подготовка, Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля мяча от пола	1неделя	Теория, практика	Групповая
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте. Подвижные игры	1неделя	Теория, практика	Групповая
5.	Способы передачи мяча. Запрещенные приемы. Стойка игрока. Перемещение в стойке	2 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная

	<p>боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте. Подвижные игры</p>			
6.	<p>Способы передачи мяча. Запрещенные приемы. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте. Подвижные игры</p>	2 неделя	<p>Практическое занятие. Учебная игра</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>
7.	<p>Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по баскетболу среди школьников.</p>	2 неделя	<p>Теория. Практическое занятие.</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>
8	<p>Виды гимнастики; утренняя гимнастика, спортивная гимнастика. ОФП Бег, прыжки, пресс</p>	2 неделя	<p>Практическое занятие. Учебная игра</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>
9	<p>Правила игры. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передачи мяча в парах в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении. Подвижные игры</p>	3 неделя	<p>Практическое занятие. Учебная игра</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>
10	<p>Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений Развитие ловкости. Упр. в парах с мячом и без мяча</p>	3 неделя	<p>Практическое занятие. Учебная игра</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>
11	<p>Способы передачи мяча. Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.</p>	3 неделя	<p>Практическое занятие. Учебная игра</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>
12	<p>Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении. Подвижные игры</p>	3 неделя	<p>Практическое занятие. Учебная игра</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>
13	<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.</p>	4 неделя	<p>Практическое занятие. Учебная игра</p>	<p>Групповая, индивидуальная</p>

	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.			
14	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	4 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
15	Тактические схемы игры Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без смены мест.	4 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
16	Тактические схемы игры Учебно-тренировочная игра (мини-баскетбол).	4 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
17	Техника челночного бега ОФП/упражнения на развитие скоростно-силовых качеств/ Челночный бег 3x10	5 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
18	Классификация ведения мяча. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля двумя руками «низкого мяча». Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	5 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
19	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Передача мяча двумя руками от груди в парах. Подвижные игры.	5 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
20	Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега Специальная физическая подготовка (круговая тренировка) /старт из различных положений, челночный бег/	5 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
21	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. Подвижные игры.	6 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
22	Классификация бросков в корзину.Броски в корзину с места. Подвижная игра	6 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
23	Техника броска Правильная постановка кисти руки при броске в корзину. Броски в корзину по трёхсекундной зоне. Эстафеты	6 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
24	Передвижение по площадке с мячом и без мяча. Учебная игра.	6 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
25	Общая характеристика и классификация основных видов	7 неделя	Практическое занятие.	Групповая, индивидуальная

	л\а упражнений Техника бега на короткие дистанции. ОФП. Бег 30, 60 м., прыжки в длину		Учебная игра	
26	Передача мяча от груди и отскоком от пола. Упражнения в парах, передачи с места и в движении	7 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
27	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и в движении. Подвижные игры.	7 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
28	Общая характеристика и классификация акробатических элементов СФП/развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления/ Эстафеты	7 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
29	Групповые тактические действия. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	8 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
30	Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без.	8 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
31	Групповые тактические действия. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Подвижные игры.	8 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
32	Групповые тактические действия. Учебная игра.	8 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
33	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Подвижные игры.	9 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
34	Передача мяча и открывание под передачу партнера. Упражнения в тройках	9 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
35	ОФП /развитие силы мышц спины и брюшного пресса/ Подвижные игры.	9 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
36	Блокировка игрока при броске. Упражнение в парах, отработка защитных действий при броске противника.	9 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
37	Применение изученных взаимодействий в условиях	10 неделя	Практическое занятие.	Групповая, индивидуальная

	позиционного нападения.		Учебная игра	
38	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Подвижные игры.	10 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
39	Групповые тактические действия. Учебно-тренировочная игра.	10 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
40	СФП- челночный бег, прыжки в длину, пресс, отжимания	10 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
41	Профилактика травматизма. Ловля катящихся и низколетающих мячей. Подвижные игры.	11 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
42	Учебная игра	11 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
43	ОФП .Круговая тренировка .	11 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
44	Правила выполнения штрафных бросков. Выполнение бросков из стандартных положений	11 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
45	Дальняя передача партнеру. Совершенствование передачи мяча в парах Подвижные игры.	12 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
46	СФП /развитие быстроты реакции/	12 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
47	Применение изученных способов передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	12 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
48	Командные тактические действия. Командные действия в нападении. Учебная игра	12 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
49	Бег на 30,60 м. пресс на время, подтягивания Подвижные игры.	13 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
50	Техника исполнения дальних бросков <i>Практика</i> Сочетание выполнения броско по кольцу из различных точек площадки.	13 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
51	Техника передач и бросков в корзину. Игра в мини-баскетбол.	13 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
52	ОФП., Эстафеты с мячом и без мяча	13 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная

53	Обманные действия, финты. Упражнение в парах(финты и обманные действия)	14 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
54	Перемещения баскетболиста-остановки. Передачи мяча в парах. Остановки. Подвижные игры.	14 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
55	Учебная игра	14 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
56	Командные тактические действия Групповые действия в нападении и защите.	14 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
57	Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	15 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
58	ОФП	15 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
59	СФП (развитие прыгучести). Эстафеты	15 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
60	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра	15 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
61	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Эстафеты.	16 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
62	Командные тактические действия. Тактика игры в защите. Зонная защита. Подвижная игра.	16 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
63	Командные тактические действия.. Тактика игры в защите. Командный прессинг в учебной игре	16 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
64	Групповые тактические действия. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	16 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
65	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	17 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
66	СФП (развитие прыгучести).Эстафеты	17неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
67	Многократное выполнение	17 неделя	Практическое	Групповая,

	технических приемов игры. Подвижные игры.		занятие. Учебная игра	индивидуальная
68	ОФП. Круговая тренировка. Эстафеты.	17 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
69	Совершенствование техники передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	18 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
70	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	18 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
71	СФП (упражнения для развития прыгучести)	18 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
72	Повторение ранее изученных приемов Учебная игра.	18 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
73	Жесты судей. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.	19 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
74	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. Подвижные игры.	19 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
75	ОФП. Выполнение упражнений на тренажерах. Эстафеты.	19 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
76	Индивидуальные тактические действия Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	19 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
77	Действие игрока в обороне. Отработка защитных действий в учебной игре	20 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
78	Индивидуальные тактические действия. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	20 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
79	СФП, круговая тренировка. Подвижные игры.	20 неделя	Практическое занятие.	Групповая, индивидуальная

			Учебная игра	
80	Индивидуальные тактические действия. Персональная опека игрока в учебной игре	20 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
81	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебно-тренировочная игра.	21 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
82	Индивидуальные тактические действия. Действия одного защитника против двух нападающих. Подвижные игры.	21 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
83	ОФП Упражнения на развитие выносливости. Эстафеты	21 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
84	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении. Бросок после остановки. Учебная игра	21 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
85	Повторение ранее изученных примеров	22 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
86	Командные тактические действия. Действия одного защитника против двух нападающих. Эстафеты	22 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
87	Применение изученных взаимодействий в системе позиционного нападения. Учебная игра.	22 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
88	СФП, упражнения на ловкость и силу. Подвижные игры.	22 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
89	Способы передачи мяча. Запрещенные приемы. Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении.	23 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
90	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебная игра	23 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
91	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Ускорения из различных исходных положений. Подвижные игры.	23 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
92	Групповые тактические	23 неделя	Практическое	Групповая,

	действия. Взаимодействие двух игроков «подстраховка» Эстафеты с мячом и без мяча.		занятие. Учебная игра	индивидуальная
93	ОРУ на развитие гибкости. Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебная игра.	24 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
94	ОРУ. Переключение от действий в нападении к действиям в защите Учебная игра.	24 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
95	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	24 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
96	Физическая подготовка спортсмена СФП.	24 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
97	Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	25 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
98	Командные тактические действия. Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	25 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
99	Финты, освобождение от опеки защитника, поиск лучшей позиции для атаки. Учебно-тренировочная игра.	25 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
100	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств/быстроты, точности, выносливости/.	25 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
101	ОФП. Упражнения на развитие силы.	26 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
102	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра.	26 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
103	Защитные действия 1x1. Сочетание приемов: ведение– бросок в движении. Обманные движения. Учебная игра.	26 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
104	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Подвижные игры.	26 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
105	Командные тактические действия. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Эстафеты.	27 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
106	Выбор места и способа	27 неделя	Практическое	Групповая,

	противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебно-тренировочная игра.		занятие. Учебная игра	индивидуальная
107	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебно-тренировочная игра.	27 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
108	Учебно-тренировочная игра. Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях.	27 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
109	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.	28 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
110	Оценка самочувствия по внешним показателям и внутренним ощущениям. ОРУ на развитие гибкости. Взаимодействие трех игроков «треугольник». Подвижные игры.	28 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
111	СФП	28 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
112	Чередование изученных тактических действий(индивидуальных, групповых, командных).	28 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
113	Различные тактические схемы игры. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра.	29 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
114	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Легкоатлетические упражнения, Ведение мяча с высоким и низким отскоком, ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Подвижная игра.	29 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
115	Упражнения на развитие прыгучести. Совершенствование техники передачи мяча изученными способами. Эстафеты	29 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
116	Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от	29 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная

	ситуации на площадке. Подвижные игры.			
117	ОФП. Круговая тренировка	30 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
118	Упражнения на развитие гибкости, Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Эстафеты.	30 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
119	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Игра в баскетбол.	30 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
120	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Эстафеты.	30 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
121	Упражнения на развитие ловкости и координации. Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении.	31 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
122	ОФП. Круговая тренировка	31 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
123	Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке	31 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
124	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения с отражением от щита. Броски мяча в корзину в движении; бросок в корзину одной рукой после ведения; броски мяча в корзину в движении после двух шагов. Подвижная игра	31 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
125	Бросок в корзину после ведения и остановки. Передача мяча на месте и в движении. Эстафеты	32 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
126	Тактические схемы игры. Выбор места по отношению к нападающему мячом. Учебная игра	32 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
127	Противодействие выходу на	32 неделя	Практическое	Групповая,

	свободное место для получения мяча. Учебная игра.		занятие. Учебная игра	индивидуальная
128	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Передачи мяча различными способами в парах. Эстафеты.	32 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
129	Учебная игра. Многократное выполнение технических приемов.	33 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
130	Учебная игра. Многократное выполнение технических приемов. ОФП.	33 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
131	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	33 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
132	Совершенствование техники удара по мячу с места и после ведения.	33 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
133	Многократное выполнение технических приемов. Подвижные игры.	34 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
134	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Эстафеты	34 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
135	Учебная игра.	34 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
136	СФП. Учебная игра.	34 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
137	Различные тактические схемы игры. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.	35 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
138	Учебная игра.	35 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
139	Учебная игра.	35 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
140	ОФП. Эстафеты.	35 неделя	Практическое занятие. Учебная игра	Групповая, индивидуальная
141	Итоговая двухсторонняя игра	36 неделя	Контрольные нормативы	Индивидуальная
142	Итоговая двухсторонняя игра	36 неделя	Контрольные нормативы	Индивидуальная
143	Итоговое занятие. Сдача	36 неделя	Контрольные	Индивидуальная

	контрольных нормативов.		нормативы	
144	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	36 неделя	Контрольные нормативы	Индивидуальная

1.4. Планируемые результаты

Планируемые результаты на уровне обучающегося

Предметные результаты:

По окончании обучения учащиеся:

- будут знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- будут знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- будут выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- будут владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- будут знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- будут владеть основами судейства игры в баскетбол;
- будут организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- будут бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Личностные результаты:

- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты;
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в баскетболе;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта.

Метапредметные результаты:

- использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;
- умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;
- умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;
- владение способами планирования, организации и проведения

разнообразных форм занятий физической культурой;

- выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;
- умение вести познавательную деятельность в группе.

Планируемые результаты на уровне объединения:

- максимальная сохранность контингента (95%),
- результативность участия обучающихся в соревнованиях различного уровня;
- удовлетворенность детей и родителей пребыванием в образовательном объединении и др.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогический условий

2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе.	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Расписание занятий
2024-2025	02.09.2024	31.05.2025	36	144	1 гр.- Вторник 16.00-17.30 2 гр.- Среда 15.10-16.40

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение:

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения секции баскетбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Мяч баскетбольный – 20 шт.;
- Мяч набивной (медицинбол) - 4 шт.;
- Свисток - 10 шт.;
- Секундомер - 2 шт.;
- Стойка для обводки - 10 шт.;

- Фишки (конусы) - 20 шт.;
- Барьер легкоатлетический - 20 шт.;
- Гантели массивные (от 1 до 5 кг) - 2 шт.;
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами - 2 шт.;
- Манишка - 10 шт.;
- Эспандер резиновый ленточный - 20 шт.;
- Мат гимнастический - 4 шт.

Кадровое обеспечение: Латонина С.А., учитель физкультуры, педагог дополнительного образования высшей категории.

2.3. Формы аттестации/контроля

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП;
- проверка умения организовывать и судить соревнования по баскетболу.

Контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2.3.Оценочные материалы

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке, сдачу нормативов по общей физической подготовке.

Тестовые задания по физической подготовке и критерии фиксирования результатов заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз,см,м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения. Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла - если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Тестовые задания по физической и технической подготовке:

- челночный бег 3x10 с мячом - показатель выносливости, быстроты реакции, ловкости, умения координировать движения;
- бросок со штрафной линии – базовый элемент игры;
- проход на кольцо – базовый элемент игры.

Теоретическая подготовка в рамках промежуточной аттестации оценивается по результатам тестов, обучающиеся должны ответить на 10

вопросов. Оценивание теоретических знаний, полученных на занятия: 10 правильных ответов - 3 балла, 7 – 9 правильных ответов – 2 балла, менее 7 правильных ответов – 1 балл. Результаты тестов суммируются с результатами тестов физической подготовки (**Приложение 2**).

4-6 баллов низкий уровень освоения программы.

9-7 баллов - средний уровень освоения программы.

12-10 баллов - высокий уровень освоения программы.

2.5. Методические материалы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

Воспитательная работа. Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Требования техники безопасности. В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по баскетболу, при проведении спортивных соревнований.

Список литературы:

1. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
2. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
3. Байгулов Ю. П.; Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивные игры, 1973, №3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2012 г.
6. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

7. Железняк Ю.Д., Чачин А.В., Сыромятников Ю.П. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2009 г.
8. Жуков М.Н. Подвижные игры: учебник для пед. вузов. – М.: Академия, 2000 г.
9. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.
10. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
11. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
12. Никитушкин В.Г. Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта – М.: ИКА, 1998 г.
13. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
14. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
15. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физическая культура и спорт, 1980 г.

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
 - 1) 1861г.
 - 2) 1891г.
 - 3) 1824г.
 - 4) 1904г.
2. В какой стране изобрели баскетбол?
 - 1) США
 - 2) Испания
 - 3) Англия
 - 4) Россия
3. Кто изобрел баскетбол?
 - 1) Джон Вуден
 - 2) Джеймс Нейсмит
 - 3) Тед Тернер
 - 4) БетрЛесгадт
4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
 - 1) 8 игроков
 - 2) 6 игроков
 - 3) 5 игроков
 - 4) 10 игроков
5. Назовите размеры баскетбольной площадки
 - 1) 9 x 18 м
 - 2) 10 x 15 м
 - 3) 20 x 40 м
 - 4) 26 x 14 м
6. Чему равен вес баскетбольного мяча?
 - 1) 300 - 400 г
 - 2) 480 - 520 г
 - 3) 1 кг - 1кг 200г
 - 4) 600г - 650г
7. Высота баскетбольного кольца равна:
 - 1) 2 м 50 см
 - 2) 3 м 50 см
 - 3) 4 м
 - 4) 3 м 5 см
8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
 - 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 12

- 3) с 1 по неограниченно
4) с 5 по 20
9. Сколько судей проводят игру на поле?
1) 1
2) 2
3) 3
4) 4
10. Что такое "фол"?
1) перерыв в игре
2) персональное замечание игроку или тренеру
3) заброшенный мяч с игры
4) заброшенный мяч со штрафного броска

Ответы на Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2

Приложение 2

Примерные показатели двигательной подготовленности (контрольные нормативы):

Содержание контрольных тестов для обучающихся 10 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,8	4,1	4,4	4,1	4,3	4,5
2	Бег 60 м (с)	10,1	10,6	11,1	10,5	11,0	11,5
3	Челночный бег 4X10 м (с)	11,5	12,0	12,5	11,7	12,2	12,7

4	Бег 1500 (мин, с)	8,30	9,00	9,20	9,30	9,50	10,10
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	170	160	150	160	150	145
6	Метание теннисного мяча (м)	30	27	24	20	18	16
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	5	3	1			
8	Поднимание ног до угла 90^0 из виса на гимнастической стенке (раз)				10	7	4
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	3	2	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся **11** летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0
3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из вися (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90° из вися на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в вися на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Содержание контрольных тестов для обучающихся 12 летнего возраста

№ п.п.	Контрольные упражнения	показатели					
		мальчики			девочки		
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
1	Бег 20 м с высокого старта	3,6	3,9	4,2	3,9	4,1	4,4
2	Бег 60 м (с)	9,8	10,3	10,8	10,0	10,5	11,0

3	Челночный бег 4X10 м (с)	10,9	11,4	11,9	11,2	11,7	12,2
4	Бег 1500 (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
5	Прыжок в длину с места, см (с разбега) или в высоту	175	165	155	166	158	150
6	Метание теннисного мяча (м)	35	30	27	24	21	19
7	Подтягивания на высокой перекладине из виса (раз)	6	4	2			
8	Поднимание ног до угла 90 ⁰ из виса на гимнастической стенке (раз)				15	11	8
9	Угол в висе на гимнастической стенке (с)	5	3	1			

Приложение 3

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе.	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу.
2	Общеспортивная подготовка баскетболиста	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося	Тестирование, карточки судьи, протоколы

3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Техническая подготовка баскетболиста	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра		