

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ КОМИТЕТА ПО СОЦИАЛЬНОЙ
ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИРКУТСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №3»

Рекомендована педагогическим советом
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Утверждена приказом директора
МБУДО г. Иркутска ДДТ №3
№ 01-11-114/13 от 01.09.2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Баскетбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: Базовый

Адресат программы: дети в возрасте от 7 до 16 лет,

Срок реализации: 3 года

Разработчик программы: Копылов Николай Сергеевич
Педагог дополнительного образования

г. Иркутск 2022 г.

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи программы	5
Планируемые результаты	5
Учебный план для младшего школьного возраста (36 ч.).....	8
Учебный план на 1 год обучения	9
Учебный план на 2 год обучения	10
Учебный план на 3 год обучения	11
Содержание программы для младшего школьного возраста (36 ч.).....	12
Содержание программы 1 года обучения	13
Содержание программы 2 года обучения	15
Содержание программы 3 года обучения	18
Организационно-педагогические условия реализации программы.....	20
Формы аттестации	21
Оценочные материалы.....	22
Методические материалы.....	27
Календарный учебный график для младшего школьного возраста (36 ч.).....	27
Календарный учебный график 1 год обучения.....	27
Календарный учебный график 2 год обучения.....	28
Календарный учебный график 3 год обучения.....	28
Список литературы	29

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года №1726-р);

Концепция развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 28.05.2015г. №996-р);

Устав МБУДО г. Иркутска ДДТ №3, согласован распоряжением заместителя комитета по социальной политике и культуре администрации города Иркутска, № 504-02-1039/15 от 29.05.2015 г.

Актуальность программы определяется необходимостью реализаций потребностей каждого обучающегося в самовыражении, нравственном развитии, удовлетворения индивидуальных потребностей, укреплении физического и психического здоровья. Актуальность программы также заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости свободного времени у детей, формированию физических качеств пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, соответствует потребностям времени, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям приобщиться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами баскетбола.

Отличительная особенность программы «Баскетбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение по программе «Баскетбол» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Также отличительной особенностью программы является то, что она 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.

Обучение по данной программе предполагает возможность использования различных образовательных технологий, в том числе дистанционных и технологию электронного обучения. Также программа может быть реализована с детьми младшего школьного возраста с помощью игровых технологий.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Уровень программы: базовый.

Программа предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение теоретических и практических навыков, создающих общую и целостную картину изучаемого предмета. Программа направлена на освоение определенного вида деятельности, углубление и развитие интересов и навыков, расширение спектра специализированных знаний, формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом и игре в баскетбол, формированию специальных знаний и практических навыков, а также

Адресат программы: дети в возрасте от 7 до 16 лет.

Половозрастные, индивидуально-психологические, физические и иные особенности и состояний обучающихся. На занятия допускаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу. Минимальный размер группы составляет 12 человек. Образовательная деятельность организована с использованием групповой формы с учётом индивидуальных особенностей детей. Обучение происходит путем практического показа и словесных объяснений. Программа реализуется для детей младшего и среднего школьного возраста.

Младший школьный возраст характеризуется готовностью к учебной деятельности. Младший школьный возраст является наиболее важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственно-эстетического отношения к жизни, которое закрепляется в более или менее неизменном виде на всю жизнь.

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. Ведущими видами деятельности являются учебная, общественно-организационная, спортивная, творческая, трудовая. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений, возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным.

Форма обучения: очная.

Режим занятий:

Младший школьный возраст – 36 часов, 1 раз в неделю по 1 учебному часу (45 минут);

1 год обучения, 144 часа, 4 раза в неделю по 1 учебному часу (45 минут);

2 год обучения, 144 часа, 4 раза в неделю по 1 учебному часу (45 минут),

3 год обучения, 144 часа, 4 раза в неделю по 1 учебному часу (45 минут).

Объем и срок освоения программы: 3 года обучения, общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы – 432 часа: 1 год – 144 часа, 2 год – 144 часа, 3 год – 144 часа.

Основные методы обучения:

- словесные методы, создающие у обучающихся предварительное представление об изучаемом движении.

- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов.

- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;
- игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Цели и задачи программы

Цель: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством обучения игре в баскетбол.

Образовательные (предметные) задачи:

1. формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
2. формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков;
3. изучение правил, техники и тактики игры в баскетбол;
4. изучение индивидуальных и групповых технических и тактических действий;
5. изучение основ физиологии и гигиены спортсмена, профилактики травматизма и заболеваемости;
6. изучение спортивной этики и соревновательной деятельности;

Личностные (воспитательные) задачи:

1. содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
2. воспитание волевых, смелых, дисциплинированных обучающихся, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности;
3. воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
4. формирование навыков здорового и безопасного образа жизни;

Метапредметные (развивающие) задачи:

1. всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
2. развитие мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
3. развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, в том числе вне баскетбольной команды;
4. развитие и обучение планирования, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Планируемые результаты

Младший школьный возраст (36 ч.)

В результате реализации программы обучающиеся младшего школьного возраста будут знать:

1. Технику безопасности в спортивном зале и во время подвижных игр;
2. Подвижные игры и правила игры в них.
3. Основы гигиены и правильного питания.
4. Понятие режим дня и значение утренней гигиенической гимнастики.

В результате реализации программы обучающиеся первого года обучения будут уметь:

1. Выполнять простые двигательные действия и участвовать в командных эстафетах.

2. Выполнять основную стойку баскетболиста и защитную стойку.
3. Выполнять передачи на месте.
4. Выполнять бросок мяча в корзину двумя руками с места ближние.
5. Ведение мяча правой и левой рукой.

1 год обучения

В результате реализации программы обучающиеся первого года обучения будут знать:

1. Технику безопасности в спортивном зале и соревнованиях;
2. Технику безопасности во время пожара или иного ЧП;
3. Правила баскетбола. Разметку и размеры баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение. Жесты судьи.
4. Основы гигиены и правильного питания.
5. Режим дня, значение утренней гигиенической гимнастики.

В результате реализации программы обучающиеся первого года обучения будут уметь:

1. Выполнять простые технические элементы игры в баскетбол:
2. Остановки и передвижения и элементы владения мячом: выполнять передачу двумя руками различными способами на месте, ловить мяч двумя руками на месте, выполнять ведение мяча различными способами, выполнять бросок мяча в корзину двумя руками различными способами: ближние, средние.
3. Перемещаться в защитной стойке.
4. Выполнять индивидуальные действия в нападении и защите.

2 год обучения

В результате реализации программы обучающиеся второго года обучения будут знать:

1. Технику безопасности в спортивном зале и соревнованиях. Технику безопасности во время пожара или иного ЧП;
2. Актуальные изменения в правила баскетбола. Жесты судьи. Основные сведения о спортивной квалификации.
3. Профилактику травматизма и заболеваемости. Значение разминки.
4. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм.
5. Основные компоненты ЗОЖ
6. Состав команды, права и обязанности игроков, о замене игроков, о капитане и видах соревнований.
7. Права и обязанности игроков. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях Развитие игроков баскетбольной команды.

В результате реализации программы обучающиеся второго года обучения будут уметь:

1. Выполнять простые элементы игры в баскетбол и использовать в игровой ситуации.
2. Выполнять передачу двумя руками различными способами на месте и в движении, одной рукой на месте.

3. Ловить мяч двумя руками различными способами на месте, в движении, одной рукой на месте.
4. Выполнять ведение мяча различными способами, в том числе без зрительного контроля.
5. Выполнять обводку соперника с использованием одного приема.
6. Выполнять бросок мяча в корзину одной/двумя руками ближние, средние на месте и в движении.
7. Защищаться против игрока с мячом, вырывать и выбивать мяч.
8. Выполнять групповые действия в нападении и защите.

3 год обучения

В результате реализации программы обучающиеся третьего года обучения будут знать:

1. Технику безопасности в спортивном зале и на спортивных соревнованиях. Техника безопасности во время пожара или иного ЧП.
2. Понятие спортивной этики и соревновательной деятельности, нормы общения с соперниками, судьями, тренерами.
3. Основы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу.
4. Влияние различных веществ на физическое и психологическое здоровье.
5. Сведения о костно-мышечной системе и ее развитии.
6. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и т.д.
7. Влияние физических упражнений на систему дыхания

В результате реализации программы обучающиеся третьего года обучения будут уметь:

1. Играть по правилам в баскетбол.
2. Выполнять передачу одной/двумя руками различными способами на месте, в движении, в прыжке.
3. Ловить мяч одной/двумя руками различными способами на месте, в движении, в прыжке.
4. Выполнять обводку соперника с использованием нескольких приемов (сочетание).
5. Выполнять бросок мяча в корзину одной или двумя руками с различных точек на месте, в движении, в прыжке.
6. Защищаться против игрока с мячом и без мяча, вырывать и выбивать мяч.
7. Выбивать мяч во время ведения и броска.
8. Выполнять командные действия в нападении и защите.
9. Применять основные приёмы игры баскетбол, ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
10. Применять в игровой ситуации изученные способы ведения, передач, бросков мяча.
11. Ориентироваться при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
12. Организовать самостоятельную тренировку по баскетболу.

Планируемые результаты в результате реализации программы:

Предметные (образовательные) результаты:

1. владение знаниями правил, техники и тактики игры в баскетбол;
2. владение знаниями и применение индивидуальных и групповых технических и тактических действий;
3. владение знаниями основ физиологии и гигиены спортсмена, об особенностях индивидуального физического развития и физической подготовленности, совершенствовании показателей общей физической подготовки, профилактике травматизма и заболеваемости;
4. владение знаниями о спортивной этике и соревновательной деятельности;

Личностные (воспитательные) результаты:

1. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия на принципах уважения, взаимопомощи и сопереживания в процессе занятий учебно-тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, владение умением предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы на основе доброжелательного отношения к окружающим;
2. воспитание интереса к самостоятельным занятиям спортом, формам активного отдыха и досуга, качеств ответственности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей для укрепления здоровья.
3. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, применение знаний о личной гигиене, значении физической культуре и спорте для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения, алкоголя и т.д.

Метапредметные (развивающие) результаты:

1. получение новых знаний о развитии физических способностей, укрепления здоровья, закаливании организма, значении здорового образа жизни;
2. формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности, корректировка своих действий, объективная (адекватная) оценка своих возможностей;
3. получение знаний и умений для поиска новой информации в целях самосовершенствования посредством занятия физическими упражнениями, добросовестное выполнение заданий;
4. умение планирования, организации, содержательного наполнения и проведения самостоятельных (индивидуальных) занятий физической культурой.

Учебный план для младшего школьного возраста (36 ч.)

Название разделов программы	Количество часов			Форма аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	2	2	-	Опрос, Тест
Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале и во время подвижных игр	1	1		
Тема 2. Основы гигиены и правильного питания.	0,5	0,5		
Тема 3. Режим дня, значение УГГ	0,5	0,5		
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	в процессе занятий	5	Сдача тестов/норматива по ОФП
Тема 1. Выносливость.	1	в процессе занятий	1	

Тема 2. Сила	1	в процессе занятий	1	
Тема 3. Гибкость	1	в процессе занятий	1	
Тема 4. Ловкость	1	в процессе занятий	1	
Тема 5. Быстрота	1	в процессе занятий	1	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	16	в процессе занятий	16	Наблюдение, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, сдача норматива по СФП
Тема 1. Основные стойки	4	в процессе занятий	4	
Тема 2. Передача и ловля мяча	4	в процессе занятий	4	
Тема 3. Бросок мяча в корзину	4	в процессе занятий	4	
Тема 4. Ведение и перемещения	4	в процессе занятий	4	
Раздел 4. Воспитательная работа	3	-	3	Опрос, анкета
Тема 1. Спортивные праздники объединения	3		3	
Раздел 5. Соревновательная деятельность	9	-	9	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Тема 1: Командные эстафеты	3		3	
Тема 2. Подвижные игры	6		6	
Раздел 6. Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача нормативов по ОФП, СФП, протокол ПА.
Итого:	36	2	34	

Учебный план на 1 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	6	6	-	Опрос, Тест
Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивных соревнованиях	2	2		
Тема 2. Техника безопасности во время пожара или иного ЧП	1	1		
Тема 3. Основные правила баскетбола и жесты судьи	1	1		
Тема 4. Основы гигиены и правильного питания.	1	1		
Тема 5. Режим дня, значение УТГ	1	1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка	50	в процессе занятий	50	Сдача тестов/норматива по ОФП
Тема 1. Выносливость.	10	в процессе занятий	10	
Тема 2. Сила	10	в процессе занятий	10	
Тема 3. Гибкость	10	в процессе занятий	10	
Тема 4. Ловкость	10	в процессе занятий	10	
Тема 5. Быстрота	10	в процессе занятий	10	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	68	в процессе	68	Наблюдение,

		занятий		учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, сдача норматива по СФП
Тема 1. Техника нападения	17	в процессе занятий	17	
Тема 2. Техника защиты	17	в процессе занятий	17	
Тема 3. Тактика нападения	17	в процессе занятий	17	
Тема 4. Тактика защиты	17	в процессе занятий	17	
Раздел 4. Воспитательная работа	12	-	12	Опрос, анкета
Тема 1. Спортивные праздники объединения	4		4	
Тема 2. Участие в концертной деятельности	1		1	
Тема 3. Участие в мероприятиях объединения	7		7	
Раздел 5. Соревновательная деятельность	7	-	7	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Тема 1: Соревнования внутри объединения	4		4	
Тема 2: Товарищеские игры и иные соревнования	3		3	
Раздел 6. Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача нормативов по ОФП, СФП, протокол ПА.
Итого:	144	6	138	

Учебный план на 2 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	8	8	-	Опрос, Тест
Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивных соревнованиях. Техника безопасности во время пожара или иного ЧП	2	2		
Тема 2. Основные правила баскетбола, жесты судьи, спортивная квалификация	1	1		
Тема 3. Профилактика травматизма и заболеваемости	1	1		
Тема 4. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		
Тема 5. Основы здорового образа жизни	1	1		
Тема 6. Состав команды, замена игроков, виды соревнований	1	1		
Тема 7. Общекомандное и индивидуальное развитие. Взаимоотношения в команде	1	1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка	45	в процессе занятий	45	Сдача тестов/норматива по ОФП
Тема 1. Выносливость.	9	в процессе занятий	9	
Тема 2. Сила	9	в процессе занятий	9	
Тема 3. Гибкость	9	в процессе занятий	9	
Тема 4. Ловкость	9	в процессе	9	

		занятий		
Тема 5. Быстрота	9	в процессе занятий	9	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	68	в процессе занятий	68	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, сдача норматива по СФП
Тема 1. Техника нападения	17	в процессе занятий	17	
Тема 2. Техника защиты	17	в процессе занятий	17	
Тема 3. Тактика нападения	17	в процессе занятий	17	
Тема 4. Тактика защиты	17	в процессе занятий	17	
Раздел 4. Воспитательная работа	12	-	12	Опрос, анкета
Тема 1. Спортивные праздники объединения	4		4	
Тема 2. Участие в концертной деятельности	1		1	
Тема 3. Участие в мероприятиях объединения	7		7	
Раздел 5. Соревновательная деятельность	10	-	10	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Тема 1: Соревнования внутри объединения	7		7	
Тема 2: Товарищеские игры и иные соревнования	3		3	
Раздел 6. Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача нормативов по ОФП, СФП, протокол ПА.
Итого:	144	8	136	

Учебный план на 3 год обучения

Название разделов программы	Количество часов			Форма аттестации
	всего	теория	практика	
Раздел 1. Основы знаний	10	10	-	Опрос, Тест
Тема 1. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивных соревнованиях. Техника безопасности во время пожара или иного ЧП.	2	2		
Тема 2. Спортивные соревнования. Основы спортивной этики	1	1		
Тема 3. Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу	1	1		
Тема 4. Профилактика вредных привычек	1	1		
Тема 5. Костно-мышечная система человека и ее развитие	1	1		
Тема 6. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов	1	1		
Тема 7. Влияние физических упражнений на систему дыхания.	1	1		
Тема 8. Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу	1	1		
Тема 9. Правильные индивидуальные занятия – успех игровой деятельности	1	1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка	40	в процессе	40	Сдача тестов/норматива

		занятий		по ОФП
Тема 1. Выносливость.	8	в процессе занятий	8	
Тема 2. Сила	8	в процессе занятий	8	
Тема 3. Гибкость	8	в процессе занятий	8	
Тема 4. Ловкость	8	в процессе занятий	8	
Тема 5. Быстрота	8	в процессе занятий	8	
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	68	в процессе занятий	68	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, сдача норматива по СФП
Тема 1. Техника нападения	17	в процессе занятий	17	
Тема 2. Техника защиты	17	в процессе занятий	17	
Тема 3. Тактика нападения	17	в процессе занятий	17	
Тема 4. Тактика защиты	17	в процессе занятий	17	
Раздел 4. Воспитательная работа	12	-	12	Опрос, анкета
Тема 1. Спортивные праздники объединения	4		4	
Тема 2. Участие в концертной деятельности	1		1	
Тема 3. Участие в мероприятиях объединения	7		7	
Раздел 5. Соревновательная деятельность	13	-	13	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Тема 1: Соревнования внутри объединения	7		7	
Тема 2: Товарищеские игры и иные соревнования	6		6	
Раздел 6. Промежуточная аттестация	1	-	1	Сдача нормативов по ОФП, СФП, протокол ПА.
Итого:	144	10	130	

Содержание программы для младшего школьного возраста (36 ч.)

Раздел 1. Основы знаний (2 часа).

Тема 1: «Техника безопасности в спортивном зале и во время подвижных игр» (1 час). Теория: Беседа «Техника безопасности на занятиях и соревнованиях».

Тема 2: «Основы гигиены и правильного питания» (0,5 часа). Теория: Беседа «Основы гигиены и правильного питания».

Тема 3: «Режим дня, значение утренней гигиенической гимнастики». (0,5 часа). Теория: Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики и соблюдения режима дня».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (5 часов).

Тема 1: «Выносливость» (1 час). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое выносливость и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития общей выносливости, комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, эстафеты, специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости, круговая тренировка.

Тема 2: «Сила» (1 час). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое сила и для чего она нужна». Практика: комплексы упражнений для развития силы.

Тема 3: «Гибкость» (1 час). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое гибкость и для чего она нужна». Практика: комплексы упражнений для развития гибкости.

Тема 4: «Ловкость» (1 час). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое ловкость и для чего она нужна». Практика: подвижные игры, специальная ловкость: эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча, перемещение партнёров в парах лицом друг к другу. Комплекс прыжковых упражнений.

Тема 5: «Быстрота» (1 час). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое быстрота и для чего она нужна». Практика: комплексы упражнений для развития быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (16 часов).

Тема 1: «Основные стойки» (4 часа). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Основная стойка баскетболиста и защитная». Практика: Знакомство с основной стойкой баскетболиста. Защитная стойка баскетболиста.

Тема 2: «Передача и ловля мяча» (4 часа). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Три правила передачи». Практика: Три правила передачи. Передача мяча двумя руками в парах с места

Тема 3: «Бросок мяча в корзину» (4 часа). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Составляющие правильного броска». Практика: Бросок мяча в корзину двумя руками с места ближние.

Тема 4: «Ведение и перемещение» (4 часа). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Перемещения в баскетболе». Практика: Ведение мяча правой/левой рукой на месте и в движении. Перемещения в баскетболе.

Раздел 4. Воспитательная работа (3 часа).

Тема 1: Спортивные праздники (3 часа). Спортивные праздники объединения и открытые тренировки.

Раздел 5. Соревновательная деятельность (7 часов). Знакомство с различными аспектами соревновательной деятельности. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, является подготовкой, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося. С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные подвижные игры и командные эстафеты.

Тема 1: Командные эстафеты (3 часа). Различные спортивные командные эстафеты с элементами баскетбола для развития быстроты, быстроты реакции и т.д.

Тема 2: Подвижные игры (4 часа). Различные подвижные игры для развития быстроты, ловкости и выносливости.

Раздел 6. Промежуточная аттестация (1 час). Сдача нормативов по ОФП и СФП, составление протокола промежуточной аттестации. Контрольные нормативы содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, уровень их физического развития и подготовленности.

Содержание программы 1 года обучения

Раздел 1. Основы знаний (6 часов).

Тема 1: «Техника безопасности в спортивном зале и на спортивных соревнованиях» (2 часа). Теория: Беседа «Техника безопасности на занятиях и соревнованиях».

Тема 2: «Техника безопасности во время пожара или иного ЧП». Теория: Беседа «Безопасность во время пожара или иного ЧП».

Тема 3: «Основные правила баскетбола и жесты судьи». Теория: Беседа «Правила баскетбола. Изучение разметки и размеров баскетбольной площадки, баскетбольный инвентарь, правила обращения с ним и хранение. Жесты судьи».

Тема 4: «Основы гигиены и правильного питания»: Теория: Беседа «Основы гигиены и правильного питания».

Тема 5: «Режим дня, значение утренней гигиенической гимнастики». Теория: Беседа: «Значение утренней гигиенической гимнастики и соблюдения режима дня».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (50 часов).

Тема 1: «Выносливость» (10 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое выносливость и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития общей выносливости, комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, игры с отягощениями, эстафеты, специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости, игры учебные с удлинённым временем, круговая тренировка.

Тема 2: «Сила» (10 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое сила и для чего она нужна». Практика: комплексы упражнений для развития силы.

Тема 3: «Гибкость» (10 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое гибкость и для чего она нужна». Практика: комплексы упражнений для развития гибкости.

Тема 4: «Ловкость» (10 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое ловкость и для чего она нужна». Практика: подвижные игры, комплексы упражнений для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнёра, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке). Специальная ловкость: эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча, перемещение партнёров в парах лицом друг к другу. Комплекс прыжковых упражнений.

Тема 5: «Быстрота» (10 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое быстрота и для чего она нужна». Практика: комплексы упражнений для развития быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (68 часов).

Тема 1: «Техника нападения» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Основные индивидуальные технические действия баскетболиста». Практика: *техника остановок и передвижений*: Знакомство с основной стойкой баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Прыжок толчком одной ноги и толчком двух ног. Остановки после бега: двумя шагами, прыжком. Повороты на месте: вперед, назад. *Техника владения мячом*: Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча различными способами двумя руками на месте: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком). Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости, с изменением высоты отскока, зрительный контроль ведения, ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругу, зигзагом. Броски мяча в корзину двумя руками различными способами: средние, ближние, прямо под щитом, под углом к щиту, с места, в движении, от груди, с отскоком от щита.

Тема 2: «Техника защиты» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Основные технические действия защитника». Практика: Стойка защитника. Перемещение в защитной стойке вперед, назад, в стороны.

Тема 3: «Тактика нападения» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении». Практика: Индивидуальные: Действия игрока без мяча: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча. Действия игрока с мячом: розыгрыш мяча и атака корзины. Игра в меньшинстве, игра в большинстве.

Тема 4: «Тактика защиты» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Индивидуальные, групповые и командные действия в защите». Практика: Индивидуальные действия: своевременное переключение от нападения к защите, противодействие получения мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины. Игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Раздел 4. Воспитательная работа (12 часов).

Тема 1: Спортивные праздники (4 часа). Спортивные праздники объединения и открытые тренировки.

Тема 2: Участие в концертной деятельности (1 час). Участие в концерте, посвященном Дню Победы в Великой Отечественной войне.

Тема 3: Участие в мероприятиях объединения (7 часов). Беседы, викторины и другие мероприятия на темы: «Режим дня, правильное питание и значение УГГ в режиме юного спортсмена», «Умей слушать и слышать», «Управляй конфликтом», «Мы помним, мы гордимся», «Скажи вредным привычкам – НЕТ», «Мои права и обязанности», Тренировка с Чемпионом и др.

Раздел 5. Соревновательная деятельность (7 часов). Знакомство с различными аспектами соревновательной деятельности. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, является подготовкой, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

Тема 1: Соревнования внутри объединения (4 часа). Турниры 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.

Тема 2: Товарищеские игры и иные соревнования (3 часа). Домашние и выездные.

Раздел 6. Промежуточная аттестация (1 час). Сдача нормативов по ОФП и СФП, составление протокола промежуточной аттестации. Контрольные нормативы содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, уровень их физического развития и подготовленности.

Содержание программы 2 года обучения

Раздел 1. Основы знаний (8 часов).

Тема 1: «Техника безопасности в спортивном зале и на спортивных соревнованиях. Техника безопасности во время пожара или иного ЧП.» (2 часа). Теория: Беседа «Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Безопасность во время пожара или иного ЧП».

Тема 2: «Основные правила баскетбола, жесты судьи, спортивная квалификация». Беседа: «Актуальные изменения в правилах баскетбола. Жесты судьи. Основные сведения о спортивной квалификации».

Тема 3: «Профилактика травматизма и заболеваемости». Теория: Беседа: «Простудные заболевания. Ограничения и восстановление после болезни. Значение разминки»

Тема 4: «Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека». Теория: Беседа: «Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений».

Тема 5: «Основы здорового образа жизни». Теория: Беседа: «Основные компоненты ЗОЖ».

Тема 6: «Состав команды, замена игроков, виды соревнований». Теория: Беседа «Состав команды, права и обязанности игроков, замена игроков, капитан, виды соревнований».

Тема 7: «Общекomандное и индивидуальное развитие. Взаимоотношения в команде». Теория: Беседа «Права и обязанности игроков. Понятие дисциплины, правила взаимоотношений в команде, правила поведения в конфликтных ситуациях Развитие игроков баскетбольной команды».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (45 часов).

Тема 1: «Выносливость» (9 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое выносливость и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития общей выносливости, комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, игры с отягощениями, эстафеты, специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости, игры учебные с удлинённым временем, круговая тренировка. Тема 2: «Сила» (9 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое сила и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития силы.

Тема 3: «Гибкость» (9 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое гибкость и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития гибкости.

Тема 4: «Ловкость» (9 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое ловкость и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнёра, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке). Специальная ловкость: эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча, перемещение партнёров в парах лицом друг к другу. Комплекс прыжковых упражнений.

Тема 5: «Быстрота» (9 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое быстрота и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (68 часов).

Тема 1: «Техника нападения» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Основные групповые технические действия баскетболиста». Практика: *техника остановок и передвижений*: Отработка основной стойки баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Прыжок толчком одной ноги и толчком двух ног. *Техника владения мячом*: Ловля мяча двумя руками различными способами: на месте, в движении, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, одной рукой

на месте. Передача мяча различными способами двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие, одной рукой на месте. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение мяча с изменением направления, с изменением высоты отскока, без зрительного контроля, ведение на месте, по прямой, по дугам, по кругу, зигзагом. Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом, с переводом под ногой, с переводом за спиной - с использованием одного приема. Броски мяча в корзину одной/двумя руками различными способами: ближние, средние, прямо под щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, в движении, с отскоком от щита, без отскока от щита, одной от плеча.

Тема 2: «Техника защиты» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Основные технические действия защитника». Практика: Перемещение в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Передвижение по площадке в низкой защитной стойке. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Защита против игрока с мячом. Вырывание мяча различными способами: рывком на себя, выкручивание, выбивание. Подготовка к перехвату мяча, перехват. Противодействие получению мяча, выходу нападающего на свободное место.

Тема 3: «Тактика нападения» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении». Практика: Групповые: Взаимодействие двух игроков: «Передай мяч и выходи», заслон, наведение, пресечение. Взаимодействие трех игроков: треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, сдвоенный заслон, наведение на двух игроков. Игра в меньшинстве, игра в большинстве.

Тема 4: «Тактика защиты» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Тактика защиты и ее особенности». Практика: Групповые действия: борьба заслоном (выход на вершину заслона, проскальзывание, обход), выбор места и способа единоборства защитника, защита одного против двух и трех нападающих, перемещения по всей площадке или на своей половине, групповой отбор мяча. Взаимодействие двух игроков: подстраховка, переключение, проскальзывание, «ловушки», смена игроков. Взаимодействие трех игроков (против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против сдвоенного заслона, против наведения на двух). Игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Раздел 4. Воспитательная работа (12 часов).

Спортивные праздники (4 часа). Спортивные праздники объединения и открытые тренировки.

Тема 2: Участие в концертной деятельности (1 час). Участие в концерте, посвященном Дню Победы в Великой Отечественной войне.

Тема 3: Участие в мероприятиях объединения (7 часов). Беседы, викторины и другие мероприятия на темы: «Режим дня, правильное питание и значение УГГ в режиме юного спортсмена», «Умей слушать и слышать», «Управляй конфликтом», «Мы помним, мы гордимся», «Скажи вредным привычкам – НЕТ», «Мои права и обязанности», Тренировка с Чемпионом и др.

Раздел 5. Соревновательная деятельность (10 часов). Знакомство с различными аспектами соревновательной деятельности. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, является подготовкой, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой

стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

Тема 1: Соревнования внутри объединения (7 часов). Турниры 1x1, 2x2, 3x3, 5x5.

Тема 2: Товарищеские игры и иные соревнования (3 часа). Домашние и выездные.

Раздел 6. Промежуточная аттестация (1 час). Сдача нормативов по ОФП и СФП, составление протокола промежуточной аттестации. Контрольные нормативы содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, уровень их физического развития и подготовленности.

Содержание программы 3 года обучения

Раздел 1. Основы знаний (10 часов).

Тема 1: «Техника безопасности в спортивном зале и на спортивных соревнованиях. Техника безопасности во время пожара или иного ЧП». (2 часа). Теория: Беседа «Техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Безопасность во время пожара или иного ЧП».

Тема 2: «Спортивные соревнования. Основы спортивной этики». Теория: Беседа «Понятие спортивной этики и соревновательной деятельности, нормы общения с соперниками, судьями, тренерами».

Тема 3: «Самоконтроль за состоянием здоровья и физическим состоянием во время занятий по баскетболу». Теория: Беседа «Основы самоконтроля за состоянием здоровья. Периодический медосмотр. Значение пульсометрии во время занятий. Понятие перетренированности».

Тема 4: «Профилактика вредных привычек». Теория: Беседа «Влияние различных веществ на физическое и психологическое здоровье».

Тема 5: «Костно-мышечная система человека и ее развитие». Теория: Беседа «Костно-мышечная система и ее развитие».

Тема 6: «Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов». Теория: Беседа «Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и т.д.».

Тема 7: «Влияние физических упражнений на систему дыхания». Теория: Беседа «Влияние физических упражнений на систему дыхания».

Тема 8: «Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу». Теория: Беседа «Методика организации самостоятельной тренировки по баскетболу».

Тема 9: «Правильные индивидуальные занятия – успех в игровой деятельности». Теория: Беседа «Мотивация, самоконтроль и самооценка во время самостоятельных занятий спортом».

Раздел 2. Общая физическая подготовка (40 часов).

Тема 1: «Выносливость» (8 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое выносливость и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития общей выносливости, комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств, игры с отягощениями, эстафеты, специальные упражнения для развития скоростно-силовой выносливости, игры учебные с удлинением временем, круговая тренировка.

Тема 2: «Сила» (8 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое сила и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития силы.

Тема 3: «Гибкость» (8 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое гибкость и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития гибкости.

Тема 4: «Ловкость» (8 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое ловкость и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития гибкости (общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения, упражнения с помощью партнёра, упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги, упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке). Специальная ловкость: эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча, перемещение партнёров в парах лицом друг к другу. Комплекс прыжковых упражнений.

Тема 5: «Быстрота» (8 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Что такое быстрота и для чего она нужна». Практика: комплекс упражнений для развития быстроты.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (68 часа).

Тема 1: «Техника нападения» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Целесообразность применения приемов нападения в конкретной игровой обстановке». Практика: *техника остановок и передвижений*: Совершенствование основной стойки баскетболиста. Бег с изменением направления и скорости. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, вперед и назад). Прыжок толчком одной ноги и толчком двух ног. *Техника владения мячом*: Ловля мяча одной/двумя руками различными способами: на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку. Передача мяча различными способами одной/двумя руками: сверху, от плеча (с отскоком), от груди (с отскоком), снизу (с отскоком), с места, в движении, в прыжке, встречные, поступательные, на одном уровне, сопровождающие. Ведение мяча правой, левой рукой и попеременно. Ведение мяча с изменением направления, с изменением скорости, с изменением высоты отскока, без зрительного контроля ведения. Обводка соперника с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом, с переводом под ногой, с переводом за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски мяча в корзину одной/двумя руками различными способами: дальние, средние, близкие, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту, с места, в движении, в прыжке, с отскоком от щита, без отскока от щита, одной рукой от плеча.

Тема 2: «Техника защиты» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Основные технические действия защитника». Практика: Передвижение по площадке в низкой стойке. Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику. Защита против игрока с мячом, защита против игрока без мяча. Вырывание мяча различными способами: рывком на себя, выкручивание, выбивание. Выбивание мяча при ведении и броске. Подготовка к перехвату мяча, перехват. Противодействие получению мяча, выходу нападающего на свободное место, противодействие розыгрышу мяча и атаке корзины.

Тема 3: «Тактика нападения» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Тактика нападения и ее особенности». Практика: Командные действия позиционного нападения: система нападения через центрального, без центрального. Игра в меньшинстве, игра в большинстве.

Тема 4: «Тактика защиты» (17 часов). Теория: беседы в процессе занятий на тему: «Тактика защиты и ее особенности». Практика: Командные действия концентрированной защиты: система личной защиты, система зонной защиты, система смешанной защиты. Система личного прессинга, система зонного прессинга. Игра в большинстве, игра в меньшинстве.

Раздел 4. Воспитательная работа (12 часов).

Спортивные праздники (4 часа). Спортивные праздники объединения и открытые тренировки.

Тема 2: Участие в концертной деятельности (1 час). Участие в концерте, посвященном Дню Победы в Великой Отечественной войне.

Тема 3: Участие в мероприятиях объединения (7 часов). Беседы, викторины и другие мероприятия на темы: «Мое тело, я - подросток», «Уважай старших», «Управляй конфликтом», «Мы помним, мы гордимся», «Скажи вредным привычкам – НЕТ», «Я гражданин России», Тренировка с Чемпионом и др.

Раздел 5. Соревновательная деятельность (13 часов). Знакомство с различными аспектами соревновательной деятельности. Дается понимание того, что соревновательная деятельность, является подготовкой, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающегося (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность. В связи с этим, в тренировочные занятия включены различные упражнения с соревновательным аспектом, кроме игр 1x1, 2x2, товарищеские игры внутри объединения и с приглашенными командами.

Тема 1: Соревнования внутри объединения (7 часов). Турниры 3x3, 5x5.

Тема 2: Товарищеские игры и иные соревнования (6 часов). Домашние и выездные.

Раздел 6. Промежуточная аттестация (1 час). Сдача нормативов по ОФП и СФП, составление протокола промежуточной аттестации. Контрольные нормативы содержат подбор упражнений по годам обучения, выполнение которых позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала, уровень их физического развития и подготовленности.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Условия реализации программы	Перечень
Педагогические условия	Педагог дополнительного образования с соответствующим действующему законодательству уровнем образования и квалификацией
Материально-технические условия	<p>Спортивный зал для занятий баскетболом; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, конструкции баскетбольные, мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные, теннисные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки, теннисные мячи, медицинболы, обручи, секундомер);</p> <p>Обучающиеся допускаются к занятиям при отсутствии медицинских противопоказаний, подтвержденное соответствующим документом.</p> <p>Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты). Обязательное наличие чистой сменной спортивной обуви (кроссовки). Кеды запрещены по требованиям безопасности во избежание травматизма, ввиду недостаточной фиксации голеностопа. Также на занятии не допускается ношение: крестиков, цепочек, браслетов, часов, колец и других аксессуаров.</p>
Информационно-методические условия	просмотр фильмов и игр по баскетболу на видео-хостинге YouTube и др.
Дистанционные образовательные технологии	тестирование обучающихся при помощи сервиса GoogleForms, видео тренировки с педагогом дополнительного образования посредством платформы ZoomMeeting и других, постоянная консультационная работа обучающихся и их родителей в мессенджере Viber.

Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Форма контроля
В начале учебного года (начальная диагностика)	Определение уровня развития физических качеств детей и их способностей.	Тестирование по ОФП, опрос
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися образовательного материала по разделам программы.	Педагогическое наблюдение, учебная игра, выполнение указаний ПДО, соревновательная деятельность
В конце учебного года (промежуточная аттестация)	Определение изменения уровня развития детей, физических качеств и их способностей. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Определение результатов обучения. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Педагогическое наблюдение, учебная игра, выполнение указаний ПДО, соревновательная деятельность. Сдача нормативов по ОФП и СФП.

Основной способ диагностики: педагогическое наблюдение во время учебных и товарищеских игр, за выполнением указаний ПДО, а также прием нормативов (контрольных упражнений, тестов и т.д.).

Уровневая система оценивания: высокий, средний, низкий.

Промежуточная аттестация проводится один раз в год в форме сдачи нормативов по ОФП и СФП.

Текущий контроль – тематический контроль (по темам, разделам) проводится в форме: беседы, наблюдения, учебной игры и работы над ошибками. Текущий контроль позволяет оценить и проверить сформированные навыки, полученные по разделу, теме. В ходе данного контроля проверяются теоретические, практические навыки обучающихся.

Вопросы для беседы, для устного опроса составляются в соответствии с изучаемым материалом по теме, разделу.

Наблюдение. Процесс наблюдения педагог осуществляет в ходе учебного занятия за деятельностью учащихся при выполнении практической работы с целью выявления успехов и ошибок в деятельности учащихся, оказания адресной помощи.

Беседа. Педагог ведёт беседу с учащимися исходя из изученного материала по теме занятия, по разделу.

Оценочные материалы

Уровень физической подготовленности обучающихся 7-10 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	7	7,5 и выше	7,6-6,2	5,6 и ниже
		8	7,1 -"	7,0-6,0	5,4 -"
		9	6,8 -"	6,7-5,7	5,1 -"
		10	6,6 -"	6,5-5,6	5,0 -"
Координационные	Челночный бег, 3x10 м, сек	7	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
		8	10,4 -"	10,0-9,5	9,1 -"
		9	10,2 -"	9,9-9,3	8,8 -"
		10	9,9 -"	9,5-9,0	8,6 -"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 и выше	115-135	155 и выше
		8	110 -"	125-145	165 -"
		9	120 -"	130-150	175 -"
		10	130 -"	140-160	185 -"
Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 и менее	730-900	1100 и выше
		8	750 -"	800-950	1150 -"
		9	800 -"	850-1000	1200 -"
		10	850 -"	900-1050	1250 -"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	7	1 и ниже	3-5	9 и выше
		8	1 -"	3-5	7,5 -"
		9	1 -"	3-5	7,5 -"
		10	2 -"	4-6	8,5 -"
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз	7	1 и ниже	2-3	4 и выше
		8	1 -"	2-3	4 -"
		9	1 -"	3-4	5 -"
		10	1 -"	3-4	5 -"

Уровень физической подготовленности обучающихся 11-15 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	11	6,3 и выше	6,1-5,5	5,0 и выше
		12	6 -"	5,8-5,4	4,9 -"
		13	5,9 -"	5,6-5,2	4,8 -"
		14	5,8 -"	5,5-5,1	4,7 -"
		15	5,5 -"	5,3-4,9	4,5 -"
Координационные	Челночный бег, 3x10 м, сек	11	9,7 и выше	9,3-8,8	8,5 и ниже
		12	9,3 -"	9,0-8,6	8,3 -"
		13	9,3 -"	9,0-8,6	8,3 -"
		14	9 -"	8,7-8,3	8 -"
		15	8,6 -"	8,4-8,0	7,7 -"
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и выше	160-180	195 и выше
		12	145 -"	165-180	200 -"
		13	150 -"	170-190	205 -"
		14	160 -"	180-195	210 -"
		15	175 -"	190-205	220 -"
Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000-1100	1300 и выше
		12	950 -"	1100-1200	1350 -"
		13	1000 -"	1150-1250	1400 -"
		14	1050 -"	1200-1300	1450 -"

		15	1100-"	1250-1350	1500-"
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	2 и ниже	6-8	10 и выше
		12	2 - " -	6-8	10 - " -
		13	2 - " -	5-7	9 - " -
		14	3 - " -	7-9	11 - " -
		15	4 - " -	8-10	12 - " -
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз	11	1	4-5	6 и выше
		12	1	4-6	7 - " -
		13	1	5-6	8 - " -
		14	2	6-7	9 - " -
		15	3	7-8	10 - " -

Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст, лет	Уровень		
			Юноши		
			низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30 м, сек	16	5,2 и выше	5,1-4,8	4,7 и ниже
Координационные	Челночный бег, 3x10 м, сек	16	8,2 и выше	8,0-7,7	7,6 и ниже
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и менее	1300 и ниже	1500 и выше
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	5 и ниже	9-12	15 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз	16	4 и ниже	8-9	10 и выше

Уровень специальной физической подготовленности обучающихся по годам обучения

Младший школьный возраст (36 ч.)			
Контрольное упражнение (описание)	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Бросок в корзину (ближний, под углом к щиту, 10 попыток, учитывается процент попаданий)	50% и более	20-40%	менее 20%
1 год обучения			
Контрольное упражнение (описание)	Уровень		
	Высокий	Средний	Низкий
Бросок в корзину (ближний, под углом к щиту, 10 попыток, учитывается процент попаданий)	60% и более	40-50%	менее 40%
Бросок в корзину (штрафной)	50% и более	30-40%	менее 30%

**Диагностическая карта изучения индивидуального уровня социализации обучающихся
н – низкий, с – средний, в – высокий.**

№	Показатели социализации	Критерии	№ в табл.
1	Трудолюбие в творчестве, учении, жизни	Участие в массовых мероприятиях	1
		Добросовестное отношение к выполнению любого вида задания	2
2	Коммуникативные качества	Вежлив, тактичен, доброжелателен.	3
		Умеет договариваться, находить общее решение	4
		Владеет адекватными выходами из конфликта	5
		Активно принимает участие в работе группы	6
3	Ценностное отношение к прекрасному, сформированности представлений об эстетических идеалах и ценностях	Бережное отношение к результатам человеческого труда и творчества	7
		Способность и потребность наслаждаться природой, поддерживать её жизненные силы	8
		Интересуется различными видами творчества	9
		Занимается каким-либо видом творчества самостоятельно	10
		Принимает участие в творческих процессах: художественная деятельность, выступает и как усвоение, и как создание художественных ценностей	11
4	Нравственно-этическая ориентация	Сформированы представления о моральных нормах.	12
		Может принимать решения на основе соотнесения нескольких моральных норм	13
		Учитывает объективные последствия нарушения моральной нормы	14
5	Уровень гражданственности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	Имеет представления о правах и обязанностях человека, гражданина, семьянина, товарища	15
		Уважительное отношение к родителям, к старшим, заботливое отношение к младшим	16
		Развитие представлений о событиях, которые отмечают как народные, государственные праздники	17
		Развитие представлений о национальных героях и важнейших событиях истории России	18
6	Самопознание и самоопределение	Проявляет собственную точку зрения в отдельных вопросах	19
		Адекватное представление о себе как личности и своих способностях, осознание способов поддержания своей самооценки	20
		Устанавливает связи между учением и будущей профессиональной деятельностью	21
		Мотивирован на высокий результат учебных достижений	22

Тест на знание теоретического материала

Из данного теста формируются билеты по 3 вопроса с учетом года обучения и возрастных особенностей. Ответил на 3 вопроса – высокий уровень, 2 вопроса – средний, 1 вопрос – низкий.

Тесты по правилам и судейству игры в баскетбол

1. Размеры баскетбольной площадки (м):

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

2. Ширина линий разметки баскетбольной площадки (см):

а) 5; б) 6; в) 8.

3. Диаметр центрального круга площадки (см):

а) 300; б) 360; в) 380.

4. Температура в зале при проведении соревнований:

а) 5 – 30°C; б) 15 – 30°C; в) 10 – 25°C.

5. Высота баскетбольной корзины (см):

а) 300; б) 305; в) 307.

6. Окружность мяча (см):

а) 60 – 65; б) 70 – 75; в) 75 – 78.

7. Размеры баскетбольного щита (см):

а) 120×180; б) 115×185; в) 105×180.

8. Вес мяча (г):

а) 600 – 620; б) 650 – 700; в) 600 – 650.

9. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):

а) 4; б) 5; в) 6.

10. Какой должна быть высота от пола до щита (см):

а) 270; б) 290; в) 275.

11. Майки игроков должны быть пронумерованы:

а) от 1 до 10; б) от 4 до 15; в) от 1 до 50.

12. В каком году появился баскетбол как игра:

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

13. Кто придумал баскетбол как игру:

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

14. Капитан команды должен отличаться от других игроков:

а) другим цветом номера на груди;

б) иметь на майке полосу, подчеркивающую номер на груди;

в) иметь повязку на руке.

15. Разрешается ли игрокам играть в очках или линзах?

а) Разрешается;

б) не разрешается;

в) разрешается под собственную ответственность.

16. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

17. Встреча в баскетболе состоит из:

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

18. Может ли игра закончиться ничейным счетом?

а) Может; б) не может; в) назначается переигровка.

19. Победителем встречи является команда:

а) выигравшая три четверти;

б) выигравшая вторую половину встречи;

в) набравшая хотя бы на одно очко больше соперника.

20. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

- б) необходимо подождать 15 минут;
в) игра переносится на другой день.
21. Как начинается игра?
а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.
22. Запасными игроками считаются те, которые:
а) сидят на скамейке запасных;
б) выходят на замену;
в) не включены в начальную расстановку на данную игру.
23. Какое количество замен разрешается делать во время игры?
а) максимум 10; б) максимум 20; в) количество замен не ограничено.
24. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?
а) 3 секунды; б) 5 секунд; в) 8 секунд.
25. Сколько тайм-аутов разрешается запрашивать?
а) В каждой четверти по одному;
б) в трех четвертях по одному, а в четвертой – два;
в) два за игру.
26. Длительность тайм-аутов (с):
а) 30; б) 45; в) 60.
27. Во время тайм-аутов игроки, находящиеся на площадке, должны:
а) уйти с неё;
б) подойти к тренеру;
в) подойти к своей скамейке запасных.
28. Длительность перерыва между первой и второй, а также третьей и четвертой четвертями:
а) 1 мин; б) 2 мин; в) 3 мин.
29. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?
а) Автоматически выбывает из игры;
б) продолжает играть;
в) может замениться, если хочет.
30. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?
а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;
б) продолжает играть;
в) выполняется один штрафной бросок.
31. Что происходит при равном счете после четырех четвертей?
а) Игра продолжается до разницы в два мяча;
б) назначается дополнительный период в пять минут;
в) матч переигрывается на следующий день.
32. Как начинается вторая четверть?
а) Спорным броском;
б) вводом мяча из-за лицевой линии;
в) вводом мяча по центру из-за боковой линии.
33. Длительность перерыва между второй и третьей четвертями (мин.):
а) 5; б) 10; в) 15.
34. Смена корзин происходит:
а) после каждой четверти;
б) не происходит;
в) после второй четверти.
35. Ширина трехсекундной зоны у лицевой линии составляет:
а) 5 метров; б) 6 метров; в) 7 метров.
36. Расстояние от лицевой линии до линии штрафного броска составляет (м):
а) 5,6; б) 5,8; в) 6.
37. Кто из белорусских спортсменов стал олимпийским чемпионом по баскетболу?
а) Андрей Макаров; б) Александр Медведь; в) Иван Едешко.
38. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):
а) 30; б) 28; в) 24.
39. Сколько времени отводится на замену игрока (с):
а) 10; б) 20; в) 30.

40. Сколько времени отводится на переход из тыловой в передовую зону (с)?
а) 8; б) 10; в) 12.
41. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а) 6; б) 6,15; в) 6,25.
42. Прямоугольник над корзиной имеет размеры (см):
а) 45×59; б) 46×60; в) 40×60.
43. Диаметр баскетбольной корзины (см):
а) 40; б) 45; в) 50.
44. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?
а) Может; б) не может; в) по согласию соперника.
45. Команде засчитывается поражение из-за нехватки игроков, если во время игры игроков этой команды на площадке оказывается:
а) один; б) два; в) три.
46. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а) 5; б) 4; в) 3.
47. При опеке игрока, контролирующего мяч, фактор времени и расстояния:
а) учитывается; б) не учитывается; в) учитывается с оговоркой.
48. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:
а) любым игроком;
б) только игроком, против которого нарушили правила;
в) тем, кого назначит тренер.
49. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:
а) соперниками игрока, выполняющего бросок;
б) партнерами игрока, выполняющего броски;
в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.
50. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:
а) одно очко;
б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);
в) три очка.
51. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:
а) толчок игрока;
б) фол в атаке;
в) удар игрока.
52. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
а) три очка;
б) трехочковый бросок;
в) нарушение правил трёх секунд.
53. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) замену игрока.
54. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
а) технический фол;
б) минутный перерыв;
в) неправильную игру руками.
55. Этот жест судьи означает:
а) фол номеру 7;
б) до конца игры осталось 7 секунд;
в) счет 5:2.
56. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:
а) пробежку игрока;
б) замену игрока;
в) прокат мяча.
57. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:

- а) толчок игрока;
 - б) блокировку игрока;
 - в) замену игрока.
58. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:
- а) 2 очка;
 - б) спорный мяч;
 - в) мертвый мяч.
59. Резкое движение. Этот жест судьи означает:
- а) три секунды;
 - б) три очка;
 - в) три штрафных броска.
60. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:
- а) пробежку игрока;
 - б) замену игрока;
 - в) блокировку игрока.

Карта наблюдения по технической подготовке

№ п/п	Приёмы игры	Иванов И.И.	Петров П.П.	Сидоров С.С.	Яковлев Я.Я.
1.	Прыжок толчком двух ног	+			
2.	Прыжок толчком одной ноги	+			
3.	Остановка прыжком	+			
4.	Остановка двумя шагами	+			
5.	Повороты вперед	+			
6.	Повороты назад	+			
7.	Ловля мяча двумя руками на месте	+			
8.	Ловля мяча двумя руками в движении	+			
9.	Ловля мяча двумя руками в прыжке	+			
10.	Ловля мяча двумя руками при встречном движении	+			
11.	Ловля мяча двумя руками при поступательном движении	+			
12.	Ловля мяча двумя руками при движении сбоку	+			
13.	Ловля мяча одной рукой на месте	+			
14.	Ловля мяча одной рукой в движении	+			
15.	Ловля мяча одной рукой в прыжке				
16.	Передача двумя руками сверху	+			
17.	Передача двумя руками от плеча (с отскоком)	+			
18.	Передача двумя руками от груди (с отскоком)	+			
19.	Передача двумя руками снизу (с отскоком)	+			
20.	Передача двумя руками с места	+			
21.	Передача двумя руками в движении	+			
22.	Передача двумя руками в прыжке	+			
23.	Передача двумя руками (встречные)	+			
24.	Передача двумя руками (поступательные)	+			
25.	Передача двумя руками на одном уровне	+			

26.	Передача двумя руками (сопровождающие)	+			
27.	Передача мяча одной рукой сверху	+			
28.	Передача мяча одной рукой от головы	+			
29.	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	+			
30.	Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	+			
31.	Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	+			
32.	Передача мяча одной рукой с места	+			
33.	Передача мяча одной рукой в движении	+			
34.	Ведение мяча с высоким отскоком	+			
35.	Ведение мяча с низким отскоком	+			
36.	Ведение мяча со зрительным контролем	+			
37.	Ведение мяча без зрительного контроля	+			
38.	Ведение мяча на месте	+			
39.	Ведение мяча по прямой	+			
40.	Ведение мяча по дугам	+			
41.	Ведение мяча по кругам	+			
42.	Ведение мяча зигзагом	+			
43.	Обводка соперника с изменением высоты отскока	+			
44.	Обводка соперника с изменением направления	+			
45.	Обводка соперника с изменением скорости	+			
46.	Обводка соперника с поворотом и переводом мяча	+			
47.	Обводка соперника с переводом под ногой	+			
48.	Обводка соперника за спиной	+			
Процент выполнения		100	75	50	25
Уровень		в	с	с	н
в-высокий, с-средний, н-низкий					

Уровень определяется по выполнению 4 технических элементов: Высокий – выполнено 4 элемента (100%); Средний – выполнено 2-3 элемента (50-75%); Низкий – выполнен 1 или 0 элементов (25% и менее).

Методические материалы

Целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья обучающихся посредством обучения игре в баскетбол.

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения.

Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении.

Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой.

Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательной деятельности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха.

В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно.

Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей.

Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рожают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Методическое обеспечение программы представляет собой пакет методической продукции, используемой в процессе обучения: подвижные игры.

Участвуют две команды по 2 человека в каждой. Игра проводится одновременно в разных местах площадки. Применяя разученные передачи, игроки передают мяч друг другу, удерживают или отнимают его, соблюдая правила игры в баскетбол.

«Вызов номеров с мячом»

Все игроки делятся на две команды. Внутри команд производится расчет по порядку номеров. На равном расстоянии от каждой из команд лежат по мячу. Учитель произвольно называет номер игрока. Названные номера выбегают, поднимают мячи и ведут его до обозначенной линии (расстояние до нее должно быть одинаковым для обеих команд), затем разворачиваются, с ведением мяча возвращаются и кладут мячи на исходную позицию. Победитель приносит своей команде 1 очко.

«25 передач»

Все игроки делятся на пары и выстраиваются в шеренги на расстоянии не менее 10 м друг от друга. Перед каждой шеренгой проводится линия; можно построиться на боковых линиях баскетбольной площадки. Каждая пара должна выполнить 25 передач любым способом, не заступая за линию. Если мяч ударится о пол до нее, то игрок должен вывести мяч за линию, а потом произвести передачу. Выигрывает та пара, которая быстрее выполнит 25 передач.

Календарный учебный график для младшего школьного возраста (36 ч.)

Наименование раздела	месяцы										Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
Раздел 1. Основы знаний	1,5				0,5						2	Опрос, Тест
Раздел 2. Общая физическая подготовка	1,5	2			1		0,5				5	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка		1	2	2	1,5	3	2,5	4			16	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, сдача норматива по СФП
Раздел 4. Воспитательная работа				1		1	1				3	Опрос, анкета, наблюдение.
Раздел 5. Соревновательная деятельность		2	2	2			1		2		9	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Раздел 6. Промежуточная аттестация									1		1	Сдача нормативов по ОФП, СФП, протокол ПА.
Итого:	3	5	4	5	3	4	5	4	3	36		

Календарный учебный график 1 год обучения

Наименование раздела	месяцы										Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май			
Раздел 1. Основы знаний	3	1		1	1						6	Опрос, Тест
Раздел 2. Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	2		50	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	2	9	10	5	5	9	11	10	7		68	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, сдача норматива по СФП
Раздел 4. Воспитательная работа	1	1	2	2	1	1	1	1	2		12	Опрос, анкета, наблюдение.
Раздел 5. Соревновательная деятельность				3		1			3		7	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Раздел 6. Промежуточная аттестация									1		1	Сдача нормативов по ОФП, СФП, протокол ПА.
Итого:	12	17	18	17	13	17	18	17	15	144		

Календарный учебный график 2 год обучения

Наименование раздела	месяцы									Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
Раздел 1. Основы знаний	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Опрос, Тест
Раздел 2. Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	3	3	3	1	45	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	2	8	7	6	4	11	12	10	8	68	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, сдача норматива по СФП
Раздел 4. Воспитательная работа	1	1	2	2	1	1	1	1	2	12	Опрос, анкета, наблюдение.
Раздел 5. Соревновательная деятельность	1		1	1		1	1	2	3	10	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Раздел 6. Промежуточная аттестация									1	1	Сдача нормативов по ОФП, СФП, протокол ПА.
Итого:	12	17	18	17	13	17	18	17	15	144	

Календарный учебный график 3 год обучения

Наименование раздела	месяцы									Итого	Форма промежуточной аттестации
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май		
Раздел 1. Основы знаний	1	1	1	2	1	1	1	1	1	10	Опрос, Тест
Раздел 2. Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5		40	Сдача нормативов по ОФП
Раздел 3. Специальная физическая подготовка	4	10	9	5	6	9	9	8	8	68	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль, сдача норматива по СФП
Раздел 4. Воспитательная работа	1	1	2	2	1	1	1	1	2	12	Опрос, анкета, наблюдение.
Раздел 5. Соревновательная деятельность	1		1	3		1	2	2	3	13	Наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний педагога.
Раздел 6. Промежуточная аттестация									1	1	Сдача нормативов по ОФП, СФП, протокол ПА.
Итого:	12	17	18	17	13	17	18	17	15	144	

Список литературы

Для педагога дополнительного образования

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров / Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик, Под ред. Хосе Мария Бусета. ФИФА, 2000.
2. Белаш В.В. Баскетбол. Защита личная с подстраховкой. - Выпуск 2 изд. - Николаев: Илион, 2005.
3. Гомельский А.Я. Библия баскетбола. 1000 баскетбольных упражнений. - М.: Эксмо, 2015.
4. Гомельский В.А. Как играть в баскетбол. - М.: Эксмо, 2015.
5. Джерри В. Краузе, Дон Мейер, Джерри Мейер Баскетбол - навыки и упражнения. - М.: АСТ. Астрель, 2006.
6. Кузин В.В., Полневский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Попереков В.С. Развитие координационных способностей баскетболистов 10-11 лет с учетом типологических свойств их нервной системы: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. - СПб., 2015.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004.
9. Сортэл Н. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - М.: АСТ. Астрель, 2002.

Для родителей и детей

1. Светлана Кузина, Правила спортивных игр в цветных иллюстрациях. - М.: АСТ, 2016.
2. Сергей Федоренков, Дмитрий Назарчук Иллюстрированные правила мини-баскетбола и руководство по судейству для мини-арбитров. Soruyght, 2003.