

Министерство образования Самарской области
Отраденское управление министерства образования Самарской области
Государственное бюджетное образовательное учреждение гимназия
«Образовательный центр «Гармония» г.о. Отрадный

Принята на заседании
педагогического совета
от «13» июня 2024г.
протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ гимназии
«ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный
В.И. Ваничкина
«13» июня 2024г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«ШКОЛА БАСКЕТБОЛА»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
Потапова Наталья Юрьевна
педагог дополнительного образования
Ковинько Мария Васильевна
педагог дополнительного образования

Г. Отрадный, 2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	9
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	26
КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ	29
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	32
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	33

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа баскетбола» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Успешное развитие российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения людей. Физическое воспитание, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни являются одной из составляющих культуры общества.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. По своему воздействию спортивная игра в баскетбол является наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные игровые упражнения, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации). Сутью и особенностью спортивной игры в баскетбол являются мгновенная смена ситуаций, необходимость принимать решения в кратчайшие промежутки времени, ориентировка в сложной двигательной деятельности, выполнение разнообразных двигательных действий с мячом и без мяча.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа баскетбола» направлена на сохранение и укрепления здоровья, расширение двигательного опыта обучающихся, развитие и закрепление интереса к самостоятельным формам занятий спортивными играми. Программа может реализовываться в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности общеобразовательных организаций.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Планом мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими

- образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 - Приказом Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
 - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 - Стратегией социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
 - Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
 - Письмом министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
 - Уставом ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» г.о. Отрадный Самарской области;
 - Положением СП ГБОУ гимназии «ОЦ «Гармония» ДОД г.о. Отрадный Самарской области.

Новизна

Открытость, внутренняя подвижность содержания и технологий, учёт индивидуальных интересов и запросов учащихся 6-18 лет - важнейшая характеристика данной модульной программы.

Программа предоставляет возможности детям разного возраста, но 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.

Простота в обучении, простой инвентарь, делает баскетбол очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Программа «Школа баскетбола» может реализовываться в сетевой форме на базах общеобразовательных школ (спортивные залы, открытые спортивные площадки).

Актуальность и педагогическая целесообразность программы.

Программа нацелена на решение задач, определенных в Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, направленных на формирование гармоничной личности, ответственного человека, в котором сочетается любовь к большой и малой родине, общенациональная и этническая идентичности, уважение к культуре, традициям людей, которые живут рядом.

В данную программу введен региональный компонент. Ряд тем рассматривается на примере истории развития баскетбола Самарской области, на примере спортивных достижений Самарских баскетболистов.

Педагогическая целесообразность обусловлена потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх. Привлечь детей и подростков к регулярным занятиям физической культурой и спортом можно через организацию занятий по доступным и увлекательным спортивным играм, в том числе по баскетболу.

Программа составлена с учетом современных тенденций в подготовке юных баскетболистов. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях общеобразовательных организаций и организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности.

При необходимости возможна реализация программы с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ). При реализации ДОТ занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн. Основными элементами системы электронного обучения и дистанционных образовательных технологий являются: образовательные онлайн-платформы (электронная платформа для видеозанятий - занятия проводятся с использованием чатов электронной системы общения, проводятся в режиме онлайн); цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности. Продолжительность занятия в дистанционном формате: 2 академических часа, в которые входит 30 минут занятия с применением интернет-платформ для дистанционного обучения (онлайн), остальное время отводится на выполнение творческих заданий и индивидуальные консультации с учащимися (офлайн).

Цель программы: - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в баскетбол.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития баскетбола в стране, регионе, правил игры;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий баскетболом;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (баскетболом);
- обучить навыкам игры в баскетбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в баскетбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Адресат программы

Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 6-18 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий волейболом. Группы формируются по гендерному принципу по 12-16 человек. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основная форма - тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу: занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Срок реализации данной программы -1 год.

Режим занятий

Программа рассчитана на 36 недель (126 часов).

Количество часов – 3,5 часа в неделю. Режим занятий – 3-4 раза в неделю по 45 минут.

Технологии, методы и формы обучения: программой предусматриваются теоретические и практические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях. Используются такие педагогические технологии: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационная технологии.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- открытые учебно-тренировочные занятия,
- спортивно-массовые мероприятия (фестивали, конкурсы, викторины, соревнования и др.) просмотр видеозаписей игр.

Педагогические технологии

Основную долю Программы составляет учебно-тренировочная деятельность, которая включает в себя:

- общую физическую подготовку (ОФП);
- технико-тактическую подготовку (ТТП);
- теоретическую подготовку.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств используются **методы:**

- метод упражнений, с частности, метод целостного упражнения;
- метод сопряженного воздействия;
- методы игровой и соревновательный;
- методы воздействия, словом и средствами наглядной агитации;
- в отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

Основные методы обучения тактике спортивных игр и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов по тактике;
- анализ своих действий и действий противника.

Изучение тактических действий и вариантов протекает в двух направлениях:

- индивидуальной тактической подготовленности;
- групповой и командной тактической подготовленности.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие:

- наличие положительной динамики при выполнении тестов,
- выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической подготовленности детей. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Предполагается, что результаты программы будут транслироваться с помощью открытых уроков, мастер-классов, выставок-презентаций.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: наличие положительной динамики при выполнении тестов, выполнение контрольных упражнений и двигательных заданий (тесты), по результатам выполнения которых оцениваются различные стороны физической и технической подготовленности детей от 6-18 лет. Готовность ребёнка использовать свои знания, умения и способности для дальнейших занятий физической культурой и спортом.

Ожидаемые результаты:

По итогам обучения по программе в целом воспитанники **должны знать:**

- Развитие баскетбола в России; Самарской области и города;
- Правила техники безопасности;
- Терминологию баскетбола.
- Правила игры.
- Правила соревнований по баскетболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

Должны уметь:

- Взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности.
- Выполнять элементы игры в баскетбол.
- Выполнять командные тактические действия в защите и нападении.
- Организовывать и проводить соревнования по баскетболу.
- Анализировать и оценивать игровую ситуацию.
- Обладать тактикой нападения и защиты.
- Судить соревнования по баскетболу.

Должны приобрести навыки:

- Техники элементов нападения и защиты игры в баскетбол.

- Индивидуальных, групповых и командных тактических действий защиты и нападения во время игры.
- Навыки судейства.
- Применять все виды перемещений.

Данная программа направлена на достижение системы планируемых результатов, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Универсальные учебные действия	Результат
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> - проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; - оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним; - развитие специальных физических качеств личности, - развитие самоконтроля.
Метапредметные Регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - адекватно воспринимать оценку тренера; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на площадке; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
Метапредметные Познавательные	<ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий; - запоминать информацию и упражнения; - понимает моральные ценности физической культуры и спорта.
Метапредметные Коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> - уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении; - уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий; - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметные	<p>-знать:</p> <p>-терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>-уметь:</p> <p>-выполнять дыхательные упражнения;</p> <p>-измерять показатели физического развития (рост, вес, масса тела);</p> <p>-владеть:</p> <p>-техникой выполнения бросковых элементов;</p> <p>-техникой безопасности на занятиях.</p>
-------------------	---

Основными показателями выполнения программных требований являются: динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой (физической, технической, и теоретической подготовки), уровень освоения знаний гигиены и самоконтроля, стабильность состава занимающихся.

Формы контроля обучающихся.

В течение учебного года педагог организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся объединения.

Промежуточный контроль осуществляется в форме сдачи нормативов по ВФСК «ГТО».

Итоговый контроль – сдача нормативов по ВФСК «ГТО». Кроме того, тренер-преподаватель в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок.

Учебный план программы.

№ п/ п	Название модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	44	4	40

2.	Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста	40	2	38
3.	Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста	42	3	39
ВСЕГО ЧАСОВ		126	9	117

Модуль «Подвижные игры с элементами баскетбола»

Цель: Формирование стойкого интереса к занятию баскетболом.

Содействовать укреплению здоровья посредством подвижных игр .

Задачи:

Обучающие:

- актуализация знаний о технике безопасности, личной гигиены.
- формирование знаний об этапах развития баскетбола.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.;
- развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

- воспитание чувства патриотизма;
- формирование уважения к своим товарищам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила техники безопасности;
- правила личной гигиены занимающихся;
- правила подвижных игр.

Обучающийся должен уметь:

- выполнять технические приемы баскетбола в подвижных играх;
- соблюдать правила подвижных игр.

Обучающийся должен приобрести навык:

- сформирован навык владения мячом;
- своевременной и точной передачи;
- ловля мяча;
- неожиданное изменение направления ведения.

Учебно-тематический план модуля

		Количество	Форма
--	--	-------------------	--------------

№	Тема занятия	часов			контроль/ аттестации
		Тео- рия	Пра- кти- ка	Всег- о	
1.	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос
2.	ОРУ. Изучение стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа, опрос
3.	ОРУ. Личная гигиена занимающихся. П/и «Гонка ячей по кругу»	1	1	1	Беседа, опрос
4.	ОРУ. Ведение мяча на месте. П/и «10 передач», «Дорожи мячом»	1	1	2	Наблюдение, Беседа
5.	ОРУ. Ведение мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом»	1	1	2	Наблюдение, беседа
6.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. П/и «Пять бросков»	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
7.	ОРУ. Правила игры в баскетбол. П/и «Метко в корзину»	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
8.	ОРУ. Броски мяча с места. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».	1	1	2	Наблюдение, беседа
9.	ОРУ. Броски мяча в движении. П/и «Борьба за мяч», «Мяч капитану».	1	1	2	Наблюдение, беседа
10.	ОРУ. Передачи мяча на месте. П/и «Мяч водящему».	1	1	2	Наблюдение, беседа
11.	ОРУ. Передачи мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».	1	2	3	Наблюдение, беседа
12.	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков»	1	1	2	Наблюдение, беседа
13.	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».	1	1	2	Наблюдение, беседа

14	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	1	2	Наблюдение, беседа
15	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков».	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
16	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».	0,5	1	1	Наблюдение, беседа
17	ОРУ. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
18	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
19	ОРУ. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
20	ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	2	3	Наблюдение, беседа
21	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
22	ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
23	ОРУ. Броски мяча в движении. Подбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа
24	ОРУ. Эстафеты. П/и «Пять бросков».	0,5	0,5	1	Наблюдение, Беседа
25	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, Беседа
	Всего:	4	40	44	

Содержание модуля

Тема 1. ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом. Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

Тема 2. ОРУ. Изучение стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и

подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Теория: Изучение стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

Тема 3. ОРУ. Личная гигиена занимающихся.

Теория: Изучение личной гигиены занимающихся.

Практика: ОРУ, опрос, тестирование. П/и «Гонка ячей по кругу».

Тема 4. ОРУ. Ведение мяча на месте.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча на месте.

Практика: ОРУ, отработка техники ведения мяча на месте. П/и «10 передач», «Дорожимячом».

Тема 5. ОРУ. Ведение мяча в движении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча в движении.

Практика: отработка техники ведения мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожимячом».

Тема 6. ОРУ. Правила игры в баскетбол.

Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.

Практика: изучение правил игры в баскетбол. П/и «Пять бросков».

Тема 7. ОРУ. Правила игры в баскетбол.

Теория: обсуждение правил игры в баскетбол.

Практика: изучение правил игры в баскетбол. П/и «Метко в корзину».

Тема 8. ОРУ. Броски мяча с места.

Теория: наглядный пример и объяснение техники броска мяча с места.

Практика: отработка техники броска мяча с места. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».

Тема 9. ОРУ. Броски мяча в движении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники броска мяча в движении.

Практика: отработка техники броска мяча в движении. П/и «Борьба за мяч», «Мячкапитану».

Тема 10. ОРУ. Передачи мяча на месте.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча на месте. Практика: отработка передачи мяча на месте. П/и «Мяч водящему».

Тема 11. ОРУ. Передачи мяча в движении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи мяча в движении. Практика: отработка передачи мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».

Тема 12. ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи и броска мяча в движении. Практика: отработка передачи мяча в движении. П/и «Пять

бросков».

Тема 13. ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча в движении с изменением направления.

Практика: отработка техники ведения мяча в движении с изменением направления. П/и

«Дорожи мячом».

Тема 14. ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении.

Теория: наглядный пример и объяснение техники передачи и броска мяча в движении. Практика: отработка техники ведения мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и

«Гонка мячей по кругу».

Тема 15. ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков».

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения и броска мяча в движении. Практика: ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков».

Тема 16. ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча в движении с изменением направления.

Практика: отработка техники ведения мяча в движении с изменением направления. П/и

«Дорожи мячом».

Тема 17. ОРУ. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: наглядный пример и объяснение правил игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Практика: изучение правил игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 18. Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: обсуждение правил эстафеты.

Практика: эстафета с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 19. ОРУ. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: обсуждение правил эстафеты.

Практика: эстафета, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 20. ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мяча в движении.

Практика: отработка техники бросков мяча в движении. Игра в баскетбол по

упрощенным правилам.

Тема 21. ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча с сопротивлением.

Практика: отработка техники ведения мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 22. ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мяча в движении. Практика: отработка техники бросков мячей в движении. Игра в баскетбол.

Тема 23. ОРУ. Броски мяча в движении. Подбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мяча в движении.

Практика: отработка техники бросков мячей в движении, подбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Тема 24. ОРУ. Эстафеты. П/и «Пять бросков». Теория: обсуждение правил эстафеты.

Практика: Эстафеты. П/и «Пять бросков».

Тема 25. Контрольное тестирование. Практика: сдача нормативов.

Модуль 2 «Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста»

Цель: развитие основных физических качеств (быстрота, гибкость, ловкость, сила, выносливость) у юных баскетболистов.

Задачи:

Обучающие:

актуализация знаний о технике выполнения общеразвивающих и специальных упражнений.

формирование знаний об развитии основных физических качеств.

Развивающие:

развитие интереса к занятиям физической культурой.;

развитие основных физических качеств.

Воспитательные:

воспитание чувства патриотизма;

формирование уважения к своим товарищам.

Предметные ожидаемые

результаты

- Обучающийся должен знать:
- правила выполнения общеразвивающих и специальных упражнений;
- правила личной гигиены занимающихся;

Обучающийся должен уметь:

- технические правильно выполнять общеразвивающие и специальных упражнений.

Обучающийся должен приобрести навык:

- проведения групповых занятий по общей и специальной подготовке с учащимися своей группы.

Учебно-тематический план модуля

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	2	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	ОФП. Скоростная подготовка. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
3.	ОФП. Ведение мяча в движении. Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
4.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
5.	ОРУ. Физическая подготовка баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
6.	ОРУ. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекувырки).	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
7.	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа

8.	СФП. Броски с места и в движении. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
9.	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Игра в баскетбол.	1	2	3	Наблюдение, беседа
10	Упражнения для развития быстроты . движений баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение , беседа
11	Упражнения для развития специальной . выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
12	Упражнения для развития скоростно- . силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение , беседа
13	Упражнения для развития . ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
14	ОФП. Ведение мяча в движении. . Передачи мяча в движении. П/и «Поймай мяч».	1	2	3	Наблюдение, беседа
15	СФП. Упражнения для развития . быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
16	СФП. Упражнения для развития . специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
17	СФП. Упражнения для развития . скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
18	СФП. Упражнения для развития . ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа

19	Общеразвивающие упражнения: · элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1	2	3	Наблюдение, беседа
20	ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. · Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
21	ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. · Броски сточек. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
22	Контрольное тестирование. ·	-	2	2	Наблюдение, беседа
23	Игры в баскетбол, пионербол. ·	-	2	2	Наблюдение, беседа
24	Контрольная игра в баскетбол. ·	-	1	1	Наблюдение, беседа
Всего:		2	38	40	

Содержание модуля «Общая физическая и специальная физическая подготовка юного баскетболиста»

Тема 1. ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом. Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

Тема 2. ОФП. Скоростная подготовка. Игра в баскетбол.

Теория: обсуждение значимости использования скоростной подготовки на тренировках. Практика: ОФП. Скоростная подготовка. Игра в баскетбол.

Тема 3. ОФП. Ведение мяча в движении. Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники ведения мяча в движении. Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.

Тема 4. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена. Игра в баскетбол. Теория: обсуждение общих характеристик сторон подготовки спортсмена.

Практика: Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Игра в баскетбол.

Тема 5. ОРУ. Физическая подготовка баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: обсуждение общей физической подготовки баскетболиста. Практика: ОРУ. Физическая подготовка баскетболиста. Игра в баскетбол.

Тема 6. ОРУ. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Теория: обсуждение значимости занятий акробатическими упражнениями. Практика: выполнение акробатических упражнений.

Тема 7. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития ловкости.

Практика: ОРУ. Эстафеты.

Тема 8. СФП. Броски с места и в движении. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники бросков мячей с места и в движении. Практика: Игра в баскетбол.

Тема 9. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения общеразвивающих упражнений.

Практика: Выполнение ОРУ.

Тема 10. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения упражнений для развития быстроты движений баскетболиста.

Практика: Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

Тема 11. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

Тема 12. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

Тема 13. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОРУ, эстафеты.

Тема 14. ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. П/и «Поймай мяч».

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. П/и «Поймай мяч».

Тема 15. СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.

Тема 16. СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.

Тема 17. СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

Тема 18. СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОРУ, эстафеты.

Тема 19. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОРУ со спортивным инвентарём.

Тема 20. ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Тема 21. ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.

Тема 22. Контрольное

тестирование. Практика:

сдача нормативов.

Тема 23. Игры в баскетбол, пионербол.

Практика: игра в баскетбол, пионербол.

Тема 24. Контрольная игра в баскетбол.

Практика: контрольная игра в баскетбол.

Модуль 3 «Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста»

Цель: обучение технико-тактическим действиям в баскетболе

Задачи:

Обучающие:

- актуализация знаний о технике выполнения технических приемов.
- формирование знаний об основных тактических схемах защиты и нападения в баскетболе.

Развивающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой.; развитие технической подготовленности и тактического мышления. Воспитательные:

- воспитание чувства партнерства ,командного духа
- формирование уважения к своим товарищам.

Предметные ожидаемые результаты

Обучающийся должен знать:

- правила выполнения технических приемов.
- тактику нападения и защиты;

Обучающийся должен уметь:

- технические правильно выполнять технические приемы.
- тактически правильно проводить атакующие и защитные действия.

Обучающийся должен приобрести навык:

- индивидуальных действий и групповых взаимодействий в атаке и обороне.

**Учебно-тематический план модуля «Техническая и тактическая
подготовка юного баскетболиста»**

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1.	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос, тестирование
2.	ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
3.	СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
4.	ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
5.	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
6.	СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
7.	ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
8.	Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
9.	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
10.	СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
11.	ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
12.	ОФП. Ведение мяча в движении.	0,5	2	2	Наблюдение,

.	Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.				беседа
13	СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на . получение. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
14	ОФП. Повороты вперед, назад. . Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
15	Остановка прыжком, остановка двумя . шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
16	СФП. «Передай мяч и выходи». Атака . корзины. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
17	ОФП. Противодействие получению мяча. . Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
18	ОФП. Ведение мяча в движении. . Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
19	Контрольная игра в баскетбол. .	-	2	2	Наблюдение, беседа
20	ОФП. Ведение мяча. Личная защита. . Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
21	СФП. Ведение мяча с сопротивлением. . Личная защита.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
22	ОФП. Остановка прыжком, остановка . двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
23	Контрольное тестирование. .	-	2	2	Наблюдение, беседа
24	Контрольная игра в баскетбол. .	-	2	2	Наблюдение, беседа
	Всего:	3	39	42	

Содержание модуля «Техническая и тактическая подготовка юного баскетболиста»

Тема 1. ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.

Теория: Изучение техники безопасности при занятиях баскетболом. Практика: ОРУ, опрос, тестирование.

Тема 2. ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

Тема 3. СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

Тема 4. ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.

Тема 5. ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Тема 6. СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: в СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

Тема 7. ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча.

Игра в баскетбол.

Тема 8. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Тема 9. ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Тема 10. СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.

Тема 11. ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.

Тема 12. ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.

Тема 13. СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

Тема 14. СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.

Тема 15. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Тема 16. СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.

Тема 17. ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.

Тема 18. ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.

Практика: ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.

Тема 19. Контрольная игра в баскетбол.

Практика: Контрольная игра в баскетбол.

Тема 20. ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.

Тема 21. СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений.Практика: О СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.

Тема 22. ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Теория: наглядный пример и объяснение техники выполнения спец.упражнений. Практика: ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.

Тема 23. Контрольное тестирование.

Практика: Контрольное тестирование.

Тема 24. Контрольная игра в баскетбол.

Практика: Контрольная игра в баскетбол.

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы реализации программы:

- Принцип систематичности* – чередовании нагрузки и отдыха.
- Принцип индивидуальности* – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка; расчет физических нагрузок согласно возрасту и уровню физического развития издоровья детей.
- Принцип развивающей направленности* – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития».
- Принцип воспитывающей направленности* – воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств.
- Принцип сознательности* – понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.
- Принцип наглядности* - созданию у ребенка при помощи различных органов чувств представления о физическом упражнении.
- Принцип доступности* – обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности, а также преемственность и постепенность усложнения физических упражнений.

Методы реализации программы:

- Словесные методы* – методы, направленные на обращение к сознанию детей, помогают осмысленно поставить перед ребенком двигательную задачу, раскрывает содержание и структуру движения (объяснения, пояснения, указания, подача команд, сигналов, вопросы, словесные инструкции и другое).
- Наглядные методы* – методы, направленные на создание зрительных представлений о движении (наглядно-зрительные приемы, показ физических упражнений, использование наглядных пособий и другое).
- Практические методы* – методы, закрепляющие на практике знания, умения и навыки основных движений (повторение упражнений без изменения и с изменениями, проведение упражнений в игровой форме, проведение упражнений в соревновательной форме и другое).
- Равномерный метод* – метод, способствующий одновременному укреплению всех мускулов, исключая их перенапряжение.
- Переменный метод* – попеременное усиление и ослабление нагрузки на мышцы.
- Интервальный метод* – метод, применяющийся наиболее часто перед соревнованиями, характеризуется разными интервалами работы и отдыха
- Повторный метод* – метод, основанный на передвижении со скоростью почти равной соревновательной.
- Соревновательно-игровой метод* – метод, активизирующий внимание,

улучшающий эмоциональное состояние воспитанников.

Занятие состоит из следующих структурных компонентов:

1. Организационный момент, характеризующийся подготовкой учащихся к занятию;
2. Повторение материала, изученного на предыдущем занятии;
3. Постановка цели занятия перед учащимися;
4. Изложение нового материала;
5. Практическая работа;
6. Обобщение материала, изученного в ходе занятия;
7. Подведение итогов.

Методическое обеспечение:

- Наглядные изображения;
- Электронные образовательные ресурсы (ЭОР) (<https://nsportal.ru/>; <http://fcior.edu.ru/> и др.).

Материально-техническое оснащение программы:

Спортивная

площадка

Спортивный зал

Щиты с кольцами - 8

Жгуты и экспандеры - 1

Секундомер -1
Гимнастические скамейки-8
Гимнастические маты-12

Скакалки -20

Мячи набивные – 10

Гантели различной массы – 20

Мячи баскетбольные –20

Насос ручной -1

Рулетка – 1

Баскетбольное оборудование:

Обручи

гимнастические -20

Конусы малые – 10

Свисток-1

Кадровое обеспечение программы:

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации № 298-н от 5 мая 2018 года.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Для того чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методы диагностики: собеседование, наблюдение, анкетирование, выполнение отдельных заданий, тестирование, участие в соревнованиях.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний и физической подготовленности проводится посредством опроса, беседы и выполнения тестирования.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и физической подготовленности обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Формы контроля качества образовательного процесса:

- собеседование,
- наблюдение,
- анкетирование,
- тестирование,
- участие в соревнованиях в течение года.

Формы подведения итогов

Для полноценной реализации данной программы используются разные виды контроля:

Текущий - осуществляется посредством наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе занятий.

Промежуточный - выполнение упражнений

Итоговый - сдача нормативов.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения занимающихся

Тестирование физической подготовленности позволяет с помощью контрольных упражнений (тестов) – стандартизированных по содержанию, форме и условиям выполнения двигательных действий – определить уровень развития

отдельных физических качеств, т.е. уровень физической подготовленности занимающихся.

На основе контрольных упражнений педагог делает выводы и при необходимости вносит коррективы в тренировочный процесс. Например, если уровень физической подготовленности занимающихся не повышается или становится ниже, то необходимо пересмотреть содержание, методику занятий, физические нагрузки.

В процессе обучения проводятся три вида диагностики: входной контроль, промежуточный и итоговый. Диагностика проводится в процессе работы и общения с обучающимися.

Методы контроля и управления образовательным процессом - это наблюдение педагога в ходе занятий, анализ подготовки и участия обучающихся в различных мероприятиях, конкурсах, соревнованиях.

Оценить успешность обучающихся можно, если знать их уровень в начале года, в середине года и в конце года. В начале учебного года (сентябрь) проводится **входной контроль**, середине года (январь) проводится **текущий контроль**, это позволит педагогу увидеть имеющиеся недоработки и вовремя скорректировать работу с обучающимися, в конце года (май) проводится **итоговый контроль**, проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения.

Виды испытания	Возраст			
	6-8 лет		9-10 лет	
	д	м	д	м
Челночный бег 3x10 м(с)	9,6-10,4	9,1-10,4	9,4-10,2	9,0-9,8
Прыжок в длину с места (см)	90-110	100-120	110-130	120-140
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	2-6	1-2	5-10	1-4
Прыжок через скакалку (кол. раз за 1 мин)	30-50	25-40	70-100	60-90
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	3-7	2-5

11-14 лет			
№	Наименование испытания	Мальчик и	Девочк и
1	Бег на 30 м (с)	5,7	6,0
	Бег на 60 м (с)	10,9	11,3

2	Бег на 1,5 км (мин,с)	8,20	8,55
	Или бег на 2 км (мин,с)	11,10	13,00
	Или бег на 3 км		
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	11	9
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+3	+4

15-18 лет			
№	Наименование испытания	Мальчик и	Девочк и
1	Бег на 30 м (с)	5,5	5,9
	Бег на 60 м (с)	10,2	10,9
2	Бег на 1,5 км (мин,с)	7,55	8,10
	Или бег на 2 км (мин,с)	10,10	12,50
	Или бег на 3 км	13,50	14,60
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	
	Или подтягивание из виса лежа на низкой перекладина 90см (кол-во раз)	25	17
	Или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	17
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+15	+15

Нормативы считаются выполненными при улучшении показателей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) Ю.М.Портнов и др. М. Советский спорт, 2004. 100 с.
2. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнова. https://www.studmed.ru/zheleznyak-yud-sportivnye-igry-tehnika-taktika-metodika-obucheniya_799a0b423e5.html
3. Основы обучения техническим приемам игры в нападении. Учебно-методическое пособие. Адейми Д.П., Сулейманова О.Н. <https://docplayer.ru/34792425-Basketbol-osnovy-obucheniya-tehnicheskim-priemam-igry-v-napadenii-uchebno-metodicheskoe-posobie.html>
4. Баскетбол. Подвижные и учебные игры. В.А. Лепешкин. https://mirlib.ru/knigi/samooborona_i_sport/353564-basketbol-podvizhnye-i-uchebnye-igry.html
5. Индивидуальные упражнения баскетболиста Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. <https://clado.net/5/2/22/individualnye-uprazhneniya-basketbolista-yaxontov-e-kit-l-1981-uchebnoe-posobie-fb2-ocr-bez-oshibok.html>

Информационное обеспечение Литература для педагога:

1. Орлан И.В. Баскетбол: основы обучения <https://iknigi.net/avtor-irina-orlan/105229-basketbol-osnovy-obucheniya-irina-orlan/read/page-1.html>
2. Баскетбол для тренеров <https://russiabasket.ru/Files/Documents/%d0%91%d0%b0%d1%81%d0%ba%d0%b5%d1%82%d0%b1%d0%be%d0%bb%20%d0%b4%d0%bb%d1%8f%20%d1%82%d1%80%d0%b5%d0%bd%d0%b5%d1%80%d0%be%d0%b2.pdf>
3. Руководство по организации и обучению детей в мини-баскетбол https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf

Литература для обучающихся:

2. Тригорлов В.В. Баскетбол. Для всех и каждого: учебно-методическое пособие http://lit.lib.ru/t/trigorlow_w_w/text_0010.shtml
3. Книги про баскетбол <https://monster-book.com/basketball>

Календарно-тематический график

№	Тема занятия	Количество часов			Форма контроля/ аттестации	Дата
		Теория	Практика	Всего		
1	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, опрос	
2	ОРУ. Изучение стоек и перемещений, остановок и поворотов в спортивных и подвижных играх. Развитие баскетбола в России и за рубежом.	1	1	2	Беседа, опрос	
3	ОРУ. Личная гигиена занимающихся. П/и «Гонка ячей по кругу»	1	1	1	Беседа, опрос	
4	ОРУ. Ведение мяча на месте. П/и «10 передач», «Дорожи мячом»	1	1	2	Наблюдение, Беседа	
5	ОРУ. Ведение мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом»	1	1	2	Наблюдение, беседа	
6	ОРУ. Правила игры в баскетбол. П/и «Пятьбросков»	0,5	1	1	Наблюдение, беседа	
7	ОРУ. Правила игры в баскетбол. П/и «Метко в корзину»	0,5	1	1	Наблюдение, беседа	
8	ОРУ. Броски мяча с места. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».	1	1	2	Наблюдение, беседа	
9	ОРУ. Броски мяча в движении. П/и «Борьба за мяч», «Мяч капитану».	1	1	2	Наблюдение, беседа	
10	ОРУ. Передачи мяча на месте. П/и «Мячводящему».	1	1	2	Наблюдение, беседа	
11	ОРУ. Передачи мяча в движении. П/и «10 передач», «Дорожи мячом».	1	2	3	Наблюдение, беседа	

12	ОРУ. Передачи мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков»	1	1	2	Наблюдение, беседа	
13	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».	1	1	2	Наблюдение, беседа	
14	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Гонка мячей по кругу».	1	1	2	Наблюдение, беседа	
15	ОРУ. Ведение мяча в движении. Броски мяча в движении. П/и «Пять бросков».	0,5	1	1	Наблюдение, беседа	
16	ОРУ. Ведение мяча в движении с изменением направления. П/и «Дорожи мячом».	0,5	1	1	Наблюдение, беседа	
17	ОРУ. Правила игры в баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа	
18	Эстафеты с элементами баскетбола. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа	
19	ОРУ. Эстафеты. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа	
20	ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	2	3	Наблюдение, беседа	
21	ОРУ. Ведение мяча с сопротивлением. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа	
22	ОРУ. Броски мяча в движении. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа	
23	ОРУ. Броски мяча в движении. Подбор мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	1	2	Наблюдение, беседа	
24	ОРУ. Эстафеты. П/и «Пять бросков».	0,5	0,5	1	Наблюдение, Беседа	
25	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, Беседа	
26	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях	1	2	2	Беседа, опрос,	

	баскетболом.				тестировани е	
27	ОФП. Скоростная подготовка. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение , беседа	
28	ОФП. Ведение мяча в движении. Прыжковая подготовка. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа	
29	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа	
30	ОРУ. Физическая подготовка баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа	
31	ОРУ. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекувырки).	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа	
32	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	1,5	2	Наблюдение , беседа	
33	СФП. Броски с места и в движении. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа	
34	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Игра в баскетбол.	1	2	3	Наблюдение, беседа	
35	Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение , беседа	
36	Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа	
37	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение , беседа	

38	Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
39	ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. П/и «Поймай мяч».	1	2	3	Наблюдение, беседа
40	СФП. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
41	СФП. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
42	СФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Игра в баскетбол.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
43	СФП. Упражнения для развития ловкости баскетболиста. Эстафеты.	0,5	0,5	1	Наблюдение, беседа
44	Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).	1	2	3	Наблюдение, беседа
45	ОФП. Ведение мяча. Броски с точек. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
46	ОФП. Подбор мяча. Передачи мяча. Броски сточек. Игра в баскетбол.	0,5	1,5	2	Наблюдение, беседа
47	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение, беседа
48	Игры в баскетбол, пионербол.	-	2	2	Наблюдение, беседа
49	Контрольная игра в баскетбол.	-	1	1	Наблюдение, беседа

50	ОРУ. Входной контроль. Основы техники безопасности при занятиях баскетболом.	1	1	2	Беседа, тестирование
51	ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
52	СФП. Броски мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
53	ОФП. Передачи мяча в движении. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
54	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
55	СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
56	ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
57	Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
58	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
59	СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
60	ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
61	ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
62	СФП. Ловля мяча в прыжке. Выход на получение. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа
63	ОФП. Повороты вперед, назад. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение, беседа

64	Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение , беседа
65	СФП. «Передай мяч и выходи». Атака корзины. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение , беседа
66	ОФП. Противодействие получению мяча. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение , беседа
67	ОФП. Ведение мяча в движении. Передачи мяча в движении. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение , беседа
68	Контрольная игра в баскетбол.	-	2	2	Наблюдение , беседа
69	ОФП. Ведение мяча. Личная защита. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение , беседа
70	СФП. Ведение мяча с сопротивлением. Личная защита.	0,5	2	2	Наблюдение , беседа
71	ОФП. Остановка прыжком, остановка двумя шагами. Игра в баскетбол.	0,5	2	2	Наблюдение , беседа
72	Контрольное тестирование.	-	2	2	Наблюдение , беседа
73	Контрольная игра в баскетбол.	-	2	2	Наблюдение , беседа