Муниципальное общеобразовательное учреждение города Джанкоя Республики Крым «Школа-гимназия «№6»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании МО учителей внеурочной деятельности и педагогов дополнительного образования Протокол №1 от 29.08.2024	Заместитель директора по УР Склярова О.В.	Директор Литвинова Е.Ф.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный баскетболист» (группа 8-11 лет)

Направленность: физкультурно-оздоровительная
Срок реализации программы: 2 года
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый (от 1 до 3-х лет)
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Составитель: Возницкий Вадим Витальевич
Должность: педагог дополнительного образования

Джанкой, 2024 г.

Пояснительная записка

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

− Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

− Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

− Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);

− Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

− Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);

− Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

− Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);

− Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

− Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);

− Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);

− Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

− Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);

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

− Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

− Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН

1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (в действующей редакции);

− Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

− Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

− Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

− Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

− Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

− Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

− Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

− Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»; − Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

− Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

− Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;

− Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны»;

Направленность: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы:

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой гиподинамичностью в обычной жизни, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма**.**

Отличительными особенностями данной программы является: организация учебно-тренировочного процесса в условиях разновозрастной группы, дифференцированное распределение физических нагрузок и требований с учетом возрастных особенностей всех обучающихся. В результате освоения программного материала обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Адресат программы: дети 8-11 лет. Количество обучающийся в группе -20 человек

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 2 года. На первый год освоения программы требуется 72 часа, и на второй год обучения требуется 72 часа. На полное освоение программы требуется 144 часа.

Формы обучения.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает индивидуальные, групповые, фронтальная, поточная работа с детьми. Состав группы 20 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 2 часа с внутренним перерывом в 20-25 минут 1 занятие в неделю.

Педагогическая целесообразность программы.

Баскетбол – это командный вид спорта. В баскетболе, как в командной спортивной игре выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены. Соревновательное противоборство баскетболистов происходит в пределах установленных правил посредством присущих только баскетболу соревновательных действий — приемов игры (тактики). При этом обязательным является наличие соперника. В баскетболе цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место (корзину) соперников и не допустить этого в отношении себя. Это определяет единицу состязания — блок действий типа «защита — нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.Важная особенность состоит в большом количестве соревновательных действий — приемов игры. Необходимость выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата

(выигрыша встречи, соревнования) обусловливает требование надежности, стабильности умений навыков каждого игрока в соответствии с игровым амплуа. В баскетболе, например, каждая ошибка отражается на результате (выигрыш или проигрыш очка).

Новизна программы в том, что, она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к обучающимся в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической**.** В учебно-тренировочный процесс внедряются элементы технологии спортивно-ориентированного физического воспитания школьников и здоровьеформирующей технологии, соблюдаются принципы здоровьесберегающей педагогики и триединый принцип валеологии: формирование, сохранение и укрепление здоровья на основе всех позитивных факторов.

Цель программы:

- создание системы работы по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

Задачи программы:

Образовательные:

поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;

- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;

Развивающие:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развивать физические способности учащихся;

Воспитательные:

- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений;
- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств.

Принципы отбора содержания:

Принцип системности. Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности. Определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства.

Принцип вариативности. Предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей каждого учащегося. Вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных па решение определенной педагогической задачи. В связи с этим для этапа начальной подготовки обучающихся ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, выносливости, гибкости, ловкости; обучение основам техники передвижений.

Основные формы и режим занятий

Большие возможности для учебно – воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Разучивание - теорию проходят в процессе учебно–тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирают содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Планируемые результаты

По окончании обучения программы по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся **должны знать:**

- технику безопасности на занятиях по баскетболу;
- характеристику игры;
- гигиенические правила занятий физическими упражнениями;
- основные приёмы самоконтроля;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Механизм оценивания результатов реализации программы

Критерии оценивания	Уровень		
	Высокий (3 балла)	**Средний (2 балла)**	**Низкий (1 балл)**
Уровень теоретических знаний			
Результативность освоения конкретных тем	Учащийся знает теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний.	Учащийся знает теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно.	Учащийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний.
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить.	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно).	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения.
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий.	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий.	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Практические навыки и умения			
Умение подготовиться к действию Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи.	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения.	Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений.

Алгоритм проведения действия	Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат.	Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат.	Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат.
Результат действия	Результат не требует исправлений.	Результат требует незначительной корректировки.	Результат в целом достигнут, но требует доработки.
Развитие личностных характеристик учащегося			
Коммуникативные навыки, коллективизм	Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения.	Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других.	Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения.
Ответственность, дисциплинированность	Ответственно относится к порученному делу, качественно выполняет задание, принимает грамотные решения и не бояться признавать своих ошибок.	Практически всегда ответственно относится к порученному делу, старается, но работу выполняет не всегда качественно.	Не проявляет ответственности, не старается выполнить задание качественно и правильно.
Аккуратность, организаторские способности	Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации.	Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений.	Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами.
Самостоятельность самоконтроль саморегуляция	Умеет управлять своими эмоциями, рационально мыслит в стрессовой ситуации, умеет оценивать и выполнять корректировку результатов своей деятельности, правильно регулирует и распределяет нагрузку и отдых. Владеет самообладанием.	Не всегда способен управлять своими эмоциями, в стрессовой ситуации не всегда готов принимать решения, доверяется членам своей команды, умеет оценивать и выполнять корректировку результатов своей деятельности, правильно регулирует и распределяет нагрузку и отдых. Владеет самообладанием.	Не способен контролировать свои эмоции, проявляет вспыльчивость в сложной игровой ситуации, не умеет вносить корректировки в результат своей деятельности.

Формы подведения итогов реализации программы

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет освоения учебно-тренировочного материала обучающимися, роста их физической, специальной, технико-тактической подготовленности, путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
- выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Диагностическая методика образовательной программы

Разработанная образовательная программа предусматривает диагностику проверки знаний, умений и навыков воспитанников детского объединения в течение всего обучения. В течение учебного года проводится диагностирование детей в начале года - входная, в конце полугодия – промежуточная и на конец обучения - итоговая, для оценивания знаний, умений и навыков обучающихся, которые характеризуются совершенствованием и ростом спортивного мастерства и физических качеств ребят.

Уровень подготовленности воспитанников определяется по следующим параметрам:

3 - выполнение элемента или упражнения в основном правильно, но не уверенно с ошибками.

4 - упражнение или элемент выполнено правильно, но не достаточно легко и точно, наблюдается скованность в движениях.

5 - упражнение или элемент выполнено правильно, в хорошем темпе, уверенно, легко и точно.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы.

Нормативно-правовые условия, обеспечивающие эффективность реализации программы

Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями на 01.07.2020; Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р; Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологических требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Минпросвещения России от 03.09ю2019 №467 « Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»; Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 № 131-ЗРК/2015 (с изменениями на 10.09.2019).

При разработке программы были учтены особенности социокультурной ситуации города, микрорайона школы, контингента обучающихся, уровень квалификации педагога дополнительного образования, материально-техническая база МОУ «Школа-гимназия №6» города Джанкой.

Психологическая подготовка

Неотъемлемым компонентом учебно-тренировочного процесса юных баскетболистов является психологическая подготовка, которая с одной стороны имеет свои специфические задачи, а с другой стороны неразрывно связана с другими видами подготовки, а может как непосредственно включаться в тренировочную деятельность спортсмена, так и осуществляется в виде специально организованно воздействий. Основное содержание психологической подготовки юных баскетболистов состоит в следующем:

- формирование определенных личных свойств, способствующих достижению максимально высокого результата в соревновании. К таким свойствам относятся: морально-нравственные качества, волевые качества, обеспечивающие переносимость высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также способность к самосовершенствованию и самоконтролю.
- формирование мотивации занятий баскетболом, которая позволит сохранить заинтересованность в постоянном совершенствовании и активное творческое отношение к тренировочному процессу на протяжении длительного времени. Совершенствование психических процессов.

В баскетболе успех в соревновании зависит от уровня развития таких психических процессов, как: восприятие, представление, внимание (и таких его параметров как объем, концентрация, распределение, переключении) оперативная память и мышление.

Восстановительные средства и мероприятия

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

- Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.
- Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.
- Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.
- Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.
- Режим дня. Сон. Рациональное и витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировка, цветовые и музыкальные воздействия и др.

Методическое обеспечение занятий

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения. Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями.

На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. В них осваивается новый учебный материал и закрепляется пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности.

Основными педагогическими принципами работы тренера преподавателя должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- лекции (изложение теоретического учебного материала);
- беседы;
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений);
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки соревнования);
- просмотр видеозаписей;
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

- словесные: рассказ, беседа, объяснение;
- наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение;
- аудио и визуальные (сочетание словесных и наглядных методов); практические: упражнения;
- метод игры;
- методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

Кадровое обеспечение

Педагоги, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебно-тематический план первого года обучения

1 год обучения					
№	**Название раздела, темы**	**Количество учебных часов**			**Формы контроля**
		теория	практика	всего	
1.	Тема №1: Вводное занятие. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях	1	-	2	Анкетирование
2	Теоретическая подготовка	7	-	3	Беседа, инструктирование и сбор документов
3	Общефизическая подготовка	2	10	10	вводный, текущий, промежуточный контроль выполнению нормативов ОФП.
4	Специальная физическая подготовка	5	15	15	текущий, промежуточный контроль выполнению нормативов СФП.
4.1	Тема №2: Развитие игровой ловкости	2	7	7	
4.2	Тема №3: Развитие координационных способностей	3	8	8	
5	Школа мяча	4	20	20	Открытое занятие “Ведение мяча”
4.1	Тема №4: Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	4	4	
4.2	Тема №5: Обучение техники ведения мяча.	1	4	5	
4.3	Тема №6: Обучение техники ловли и передачи мяча.	1	7	5	
4.4	Тема №7: Обучение техники броска мяча.	1	5	6	
6	Игровая подготовка	5	15	20	Наблюдение формированием положительного микроклимата в команде, выявление нравственных и морально-волевых качеств каждого ребенка.
5.1	Тема №8: Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей	1	8	4	
5.2	Тема №9: Тренинги на сплочение коллектива	1	2	6	
5.3	Тема №10: Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5)	3	5	10	
6	Контрольные испытания	1	3	2	Текущий, промежуточный
					контроль по СФП.
	ИТОГО				

Задачи первого года обучения

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ: 1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю).

Тема№1: Вводное занятие. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. (2 час) **Теория.**

Тема№2: Развитие игровой ловкости (7 часов). **Теория.**

Практика. Бег на средние дистанции 400, 600, 800 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ловля и передача мяча на месте. Полоса препятствий. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Игра «День и ночь»; «Пятнашки – «вызов номеров»; «Третий лишний». Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5). Контрольные испытания.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая. **Формы проведения занятия:** Учебно-тренировочные занятия. Тренинг.

Тема№3: Развитие координационных способностей (8 часов).

Теория. Способы ведения мяча в движении.

Практика. Бег на средние дистанции 400, 600, 800 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Подбрасывание и ловля мяча в

ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Упражнения с мячом. Бег с поворотом через спину. Бег с поворотом через спину. Бег с поворотом через спину и вращением вокруг себя. Передача мяча в парах в движении. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. «Поздоровайтесь»; «Услышь свое имя»; Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5).

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая. **Формы проведения занятия:** Учебно-тренировочные занятия. Полоса препятствий.

Тема№4: Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. (4 часов).

Теория. Правила игры в баскетбол. Способы передвижения.

Практика. Бег на средние дистанции 400, 600, 800 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Круговая тренировка. Перемещайся в защитной стойке по диагонали назад. Перемещения приставным шагом, правым левым боком. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5). «Верим - не верим»; «Снежный ком»; «Здравствуй друг», «Гонка мячей», Круговая тренировка.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая. **Формы проведения занятия:** Учебно-тренировочные занятия.

Тема№5: Обучение техники ведения мяча. (5 часов).

Теория. Способы остановок.

Практика. Бег на средние дистанции 400, 600, 800 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Ведение со сменой рук без зрительного контроля. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Подвижные игры «Самый спортивный»; «Салки-догонялки». Полоса препятствий. Контрольные испытания.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия. Тренинг. Полоса препятствий.

Тема№6: Обучение техники ловли и передачи мяча. (5 часов).

Теория. Способы остановок с мячом.

Практика Бег на средние дистанции 400, 600, 800 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков,

ведения с предельной интенсивностью. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ловля и передача мяча на месте. Передача мяча в тройках со средним игроком. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5).

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая. **Формы проведения занятия:** Учебно-тренировочные занятия.

Тема№7: Обучение техники броска мяча. (6 часа).

Теория. Правильная постановка рук при ловли мяча.

Практика. Бег на средние дистанции 400, 600, 800 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Имитация техники броска одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте. Имитация техники броска одной рукой от плеча. Бросок мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника броска одной рукой от плеча. Бросок мяча с пассивным сопротивлением защитника. Круговая тренировка. Имитация техники броска одной рукой от плеча. Бросок мяча с пассивным сопротивлением защитника. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Бросок в прыжке – добивание одной рукой. Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии.

Полоса препятствий. Бросок после ведения мяча под кольцо.

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5). Контрольные испытания.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая. **Формы проведения занятия:** Учебно-тренировочные занятия.

Тема№8: Подвижные игры на развитие скоростных и координационных способностей

(4 часов).

Теория. Правила игры в баскетбол. Правила подвижных игр.

Практика. «Поздоровайтесь»; «Услышь свое имя»; «Верим - не верим»; «Снежный ком»; «Привет! Как твои дела?»; Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5).

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая. **Формы проведения занятия:** Учебно-тренировочные занятия.

Тема№9: Тренинги на сплочение коллектива (6 часа).

Практика. Тренинг «Путаница». Тренинг «Сбор по голосам».

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая. **Формы проведения занятия:** Учебно-тренировочные занятия. Тренинг.

Тема№10: Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5). (10 часа).

Теория. Правила игры.

Практика. Игра в баскетбол. Внутригрупповые, групповые соревнования по баскетболу.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия. Соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебно-тематический план второго года обучения

2 год обучения					
№	**Название раздела, темы**	**Количество учебных часов**			**Формы контроля**
		теория	практика	всего	
1.	Тема №1: Вводное занятие. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.	1	-	2	Анкетирование
2	Теоретическая подготовка	7	-	3	Беседа, инструктирование и сбор документов
3	Общефизическая подготовка	2	10	10	текущий, промежуточный контроль по выполнению нормативов ОФП.
4	Специальная физическая подготовка	5	15	15	текущий, промежуточный контроль по выполнению нормативов СФП.
4.1	Тема №2: Развитие быстроты движений и прыгучести	1	6	5	
4.2	Тема №3: Развитие качеств, необходимых для выполнения броска	1	6	5	
4.3	Тема №4: Способы релаксации и восстановление организма после нагрузок	3	3	5	
5	Школа мяча	5	20	20	Полоса препятствий “Фантастическая четверка” Открытое занятие “Бросок мяча”
5.1	Тема №5: Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	4	4	
5.2	Тема №6: Обучение техники ведения мяча.	1	4	5	
5.3	Тема №7: Обучение техники ловли и передачи мяча.	1	7	5	
5.4	Тема №8: Обучение техники броска мяча.	1	5	6	
6	Игровая подготовка	11	15	20	Наблюдение за выполнением игровых задач и владения навыками коммуникаций в группе, в команде.
6.1	Тема №9: Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей	3	8	4	
6.2	Тема №10: Тренинги на развитие коммуникативных качеств	3	2	6	

6.3	Тема №11: Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5)	4	5	10	
7	Контрольные испытания	1	3	2	Первенство «ДООФСЦ» по ОФП. Текущий, промежуточный контроль по СФП.
	ИТОГО	31	63	72	

Задачи второго года обучения

Образовательные:

- освоение знаний об истории и современном развитии баскетбола, его роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям игры в баскетбол;
- поэтапное обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей обучающихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта.

Развивающие:

- развитие интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание;
- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитывающие:

- формирование потребности в регулярных занятиях спортом, навыков самоконтроля, гигиенических навыков, воспитание трудолюбия, выдержки;
- воспитание волевых качеств;
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения (72 часа, 2 часа в неделю)

Тема№1: Вводное занятие. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. (2 часа).

Теория. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия.

Тема№2: Развитие быстроты движений и прыгучести. (5 часов).

Практика. Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Ходьба, бег приставными шагами с поворотом на 180 и 360°. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках с постоянным изменением длины отрезков и исходным положением. Сохранение защитной стойки во время движения. Скользящий шаг. Бег с остановками и резкими изменениями направлений (челночный бег). То же с набивными мячами, поясами.

«Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от сигнала. Бег в колонну с постоянно меняющимся заданием. Остановка, рывок с места и изменение направления. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5). Контрольные испытания.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия.

Тема№3: Развитие качеств, необходимых для выполнения броска. (5 часов).

Теория. Тренинг

Практика Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Броски в прыжке после ведения с сопротивления. Броски мяча сверху- вниз одной рукой. Добивание мяча двумя руками. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча. Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Финт – проход с ведением – бросок одной рукой сверху с правой стороны от щита. Финт на бросок – проход – бросок. Бросок мяча в движении. Бросок в прыжке с места. Бросок мяча снизу двумя руками по направлению прямо перед щитом. Броски мяча одной рукой сверху (крюком). Бросок в прыжке – добивание одной рукой. Броски мяча одной рукой в движении после проходов в различных направлениях к щиту. Броски в прыжке после ведения с сопротивления. Броски мяча сверху-вниз одной рукой. Добивание мяча двумя руками. Броски мяча с последующим продвижением за броском и добивание мяча.

Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5).

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия.

Тема№4: Способы релаксации и восстановление организма после нагрузок. (5 часа).

Теория. Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность. **Практика.** Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. «Глубокое дыхание»; «Массаж мышц»; «Растяжка»; «Расслабление через напряжение».

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Тренинг.

Тема№5: Обучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. (4 часов). **Практика.** Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии, одна нога выдвинута вперед). Стойка защитника с выставленной ногой вперед, со ступнями на одной линии. Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево, спиной вперед). Стойка баскетболиста. Ходьба и бег. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Бег с ускорением и замедлением. Скользящий шаг. «Работа ног» защитника при движении противника поперек площадки. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Повороты в движении вперед и назад с мячом. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Стойка баскетболиста. Ходьба и бег. Передвижение приставными шагами (правым и левым боком, спиной вперед). Бег с ускорением и замедлением. Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки

прыжком. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Повороты в движении вперед и назад с мячом.

Передвижение приставным шагом спиной вперед. Остановки прыжком. Остановка, рывок с места и изменение направления. Сочетание способов передвижений с техническими приемами игры в защите. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия. Соревнования.

Тема№6: Обучение техники ведения мяча. (5 часов).

Теория. Правила игры в баскетбол.

Практика. Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Ведение мяча с высоким отскоком на месте с изменение направления, с обводкой препятствий, с переводом на другую руку. Ведение мяча на скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Ведение мяча, быстрая остановка, бросок в прыжке. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). . Полоса препятствий. Ведение мяча с высоким отскоком на месте с изменение направления, с обводкой препятствий, с переводом на другую руку». Финт – проход с ведением – бросок одной рукой сверху с правой стороны от щита. Ведение мяча на скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой.

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Рывки с ведением мяча по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером. Ведение мяча на скорости по направлению прямо перед щитом, быстрая остановка и бросок одной рукой сверху в прыжке.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия. Соревнования.

Тема№7: Обучение техники ловли и передачи мяча. (5 часов).

Теория. Мониторинг здоровья (рост, масса тела, динамическая и статическая сила рук). **Практика.** Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача). Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой отскоком от пола. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча из рук в руки. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении (два шага – передача – остановка – поворот – ловля). Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево, не выпуская мяч, резко изменить направление и передать мяч). Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Ловля мяча при поступательном движении. Сочетание приемов (остановка – поворот – ловля – передача). Передача мяча одной рукой сверху, одной рукой снизу, одной рукой сбоку. Передача мяча одной рукой отскоком от пола. Передача мяча одной рукой сверху в прыжке. Передача мяча из рук в руки. Передача мяча одной рукой от плеча в прыжке. Сочетание приемов. Ловля мяча в движении (два шага – передача – остановка – поворот – ловля). Передача мяча без зрительного контроля (мяч передается вправо, игрок смотрит влево). Движение руками на передачу вправо (влево, не выпуская мяч, резко изменить направление

и передать мяч). Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия. Соревнования.

Тема№8: Обучение техники броска мяча. (6 часов).

Теория. Техника имитации броска.

Практика. Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Бросок в прыжке – добивание одной рукой. Броски мяча одной рукой от плеча с поворотом в движении после прохода вдоль лицевой линии. Полоса препятствий. Бросок после ведения мяча под кольцо. Прыжки вперед и вверх с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Имитация техники броска одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча на месте. Имитация техники броска одной рукой от плеча. Бросок мяча с пассивным сопротивлением защитника. Техника броска одной рукой от плеча. Бросок мяча с пассивным сопротивлением защитника. Круговая тренировка. Имитация техники броска одной рукой от плеча. Бросок мяча с пассивным сопротивлением защитника. Контрольные испытания.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия. Полоса препятствий.

Тема№9: Подвижные игры на развитие скоростно-силовых способностей (4 часов).

Теория. Правила подвижных игр.

Практика. Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Подвижные игры: «Сильная рука»; «Толкачи»; «Точно в цель»; «Перетягивание в парах; «Вытолкни из круга»; «Соревнования тачек»; «Челнок».

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия.

Тема№10: Тренинги на развитие коммуникативных качеств. (6 часа).

Теория. Техника броска.

Практика. Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Тренинг «Устанавливаем контакт»; «Вместе мы сильнее».

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия. Тренинг.

Тема№11: Учебная двухсторонняя игра в баскетбол (5*5). (10 часов).

Теория. Правила баскетбола.

Практика. Бег на спринтерские дистанции 30, 60,100 метров. ОРУ на месте, в движении, с предметами. СБУ. Игра в баскетбол. Внутригрупповые, групповые соревнования по баскетболу. Контрольные испытания.

Форма организации учебного занятия: фронтальная, групповая, игровая.

Формы проведения занятия: Учебно-тренировочные занятия. Соревнования.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема учебного материала	Кол - во часов	Дата проведения	Дано фактически
1 2	**Правила техники безопасности на занятиях баскетбола. Инструктаж по ТБ.** Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Подвижные игры с элементами баскетбола. Правила игры в баскетбол. Развитие быстроты, ловкости.	2	05.09 07.09	
3 4	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в высокой стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие быстроты, ловкости.	2	12.09 14.09	
5 6	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	19.09 21.09	
7 8	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча в низкой стойке. Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	2	26.09 28.09	
9 10	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	3.10 5.10	
11 12	Стойки и передвижения игрока. Передача мяча от груди. Ведение мяча с переводом на другую руку. Игра в мини-баскетбол.	2	10.10 12.10	
13 14	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке. Бросок мяча в движении.	2	17.10 19.10	
15 16	Стойки и передвижения игрока. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение, бросок и передача мяча. Игра (2х2, 3х3).	2	24.10 26.10	
17	Ведение с изменением направления. Передача мяча от плеча.	2	31.10 2.11	

18	Двусторонняя учебная игра.			
19 20	Бросок мяча одной рукой от плеча. Выбивание мяча. Жесты судей в баскетболе. Двусторонняя учебная игра.	2	7.11 9.11	
21 22	Ведение мяча ранее изученными способами. Передача мяча в колонах. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя учебная игра.	2	14.11 16.11	
23 24	Передача мяча двумя руками сверху. Бросок мяча двумя руками. Передача и броски мяча двумя руками сверху. Двусторонняя учебная игра.	2	21.11 23.11	
25 26	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача от плеча в парах. Ведение правой, левой рукой. Передача от головы в парах. Остановка в два шага.	2	28.11 30.11	
27 28	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски изученными способами. Жесты судей.	2	5.12 7.12	
29 30	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача от плеча в парах. Ведение правой, левой рукой. Передача от головы в парах. Остановка в два шага.	2	12.12 14.12	
31 32	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Броски изученными способами. Жесты судей.	2	19.12 21.12	
33 34	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Соревнование на развитие выносливости. Передачи мяча изученными способами. Ведение мяча.	2	26.12 09.01	
35 36	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Бросок мяча в движении после двух шагов. Двусторонняя учебная игра.	2	11.01 16.01	
37 38	Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе. Выполнение упражнений по карточке-заданию.	2	18.01 23.01	
39 40	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Бросок мяча	2	25.01 30.01	
41 42	Передача и ловля мяча изученными способами. Развитие быстроты. Действия одного защитника против двух нападающих. Развитие быстроты.	2	01.02 06.02	
43	Сочетания изученных элементов в	2	08.02	

44	различных связках (вышагивание - ведение - бросок — передача). Двусторонняя игра.		13.02	
45 46	Передачи мяча ранее изученными способами. Броски мяча в движении после двух шагов. Двусторонняя учебная игра.	2	15.02 20.02	
47 48	Сочетание изученных элементов в различных связках (ведение -остановка - вышагивание — бросок). Взаимодействия двух игроков. Двусторонняя игра.	2	22.02 27.02	
49 50	Сочетание элементов в различных связках (ведение мяча -бросок - передача). Двусторонняя учебная игра.	2	1.03 6.03	
51 52	Урок с образовательной направленностью “Сыграемся!”.	2	13.03 15.03	
53 54	Броски мяча изученными способами (штрафной бросок). Выбор способа передачи мяча в зависимости от расстояния. Броски в движении. Двусторонняя игра.	2	20.03 22.03	
55 56	Броски мяча на месте в движении различными способами. Передачи мяча на месте и в движении. Двусторонняя игра.	2	27.03 29.03	
57 58	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Бросок мяча в движении после двух шагов. Двусторонняя игра.	2	03.04 05.04	
59 60	Передачи мяча ранее изученными способами. Броски мяча в движении после двух шагов. Двусторонняя игра.	2	10.04 12.04	
61 62	Ведение мяча с изменением направления движения с обводкой препятствий. Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. Двусторонняя игра.	2	17.04 19.04	
63 64	Передача и ловля мяча изученными способами. Действия одного защитника против двух нападающих.	2	24.04 26.04	
65 66	Передача и ловля мяча изученными способами. Действия двух защитников против трёх нападающих.	2	03.05 08.05	
67	Передачи мяча ранее изученными способами.	2	10.05 12.05	

68	Броски мяча ранее изученными способами. Двусторонняя игра.			
69 70	Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе.	2	15.05 17.05	
71 72	Совершенствование изученных элементов в двусторонней учебной игре. Жесты судей в баскетболе.	2	22.05 24.05	
	Всего часов:	**144**		

Организационно-педагогические условия реализации программы

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

- Мяч баскетбольный (20 шт.);
- Свисток (3 шт.);
- Секундомер (2 шт.);
- Фишки (конусы) (15 шт.);
- Корзина для мячей (1 шт.);
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами (5 шт.);
- Скамейка гимнастическая (2 шт.);
- Гантели массивные 1 кг (20 шт.);
- Скакалка (1 шт.);
- Утяжелитель для ног (6 шт.);
- Утяжелитель для рук (6 шт.);
- Сетка для переноски мячей (2 шт.);
- Манишка (2 цвета по 14 штук) (28 шт.).

Учебно-методическое обеспечение программы

№	Раздел	Методы и приемы организации учебно- тренировочного процесса	Учебно – методическое и информационное оснащение	Материально – техническое оснащение
1	Вводное занятие	-введение в программу; -техника безопасности на занятиях;	- раздаточный материал (рекомендации, памятки).	-Презентационные материалы (буклеты); -аптечка
2	Теоретическая подготовка	-сообщение новых знаний; -объяснение; -работа с учебно- методической литературой; - установка на игру. Анализ игры -врачебный контроль и самоконтроль	- электронные образовательные ресурсы; -папка с разработками теоретических материалов по темам программы. - учебное пособие «Правила игры в баскетбол»	-опросники
3	Общая физическая подготовка	- самостоятельный показ и подбор упражнений; - занятие поточным методом; - круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; -соревнования; -тестирование.	-раздаточный материал (рекомендации, памятки) -карточка спортсмена; -схемы и инструкции по выполнению полосы препятствий; -дидактические карточки; -круговых тренировок; -техники выполнения упражнений; -плакаты, инструкции для участников соревнований.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - набивные мячи; -гантели; -секундомер
4	Специальная физическая подготовка	-показ и подбор упражнений (проблемное обучение) -занятие поточным методом;	-электронные образовательные ресурсы; -набор дидактических карточек по подвижным играм, направленных на развитие физических	-баскетбольные мячи; -скакалки; -гимнастические маты; - набивные мячи;

		- круговая тренировка; -занятие фронтальным методом; - работа по станциям; -самостоятельные занятия; -тестирование	качеств; -методическая разработка на восстановление и релаксацию; -банк комплексов специальных упражнений по баскетболу	-гимнастические скамейки; -перекладина; -фишки; -координационная лестница
5	Школа мяча	- показ и подбор упражнений (проблемное обучение)	-картотека упражнений по баскетболу; -схемы и плакаты по освоению технико-тактических приемов в баскетболе; - видео-нарезки комбинаций	-баскетбольные мячи; -набивные мячи, -фишки, -стойки, -секундомер, -макет площадки с фишками
6	Игровая подготовка	- занятие фронтальным методом; - показ и подбор упражнений (проблемное обучение); - конференции; - семинары; - мастер-классы; - самостоятельные занятия;	методическая разработка «Микроклимат в команде» – набор дидактических разработок и тренингов, направленных на положительный микроклимат в команде -сценарий спортивных конкурсов и развлечений - комплекс контрольно- оценочных средств: методика оценки достижений; -видео-нарезки игровых моментов -кинофильмы про баскетбол	-баскетбольные мячи; -набивные мячи, -фишки, -стойки, -секундомер, -скакалки, -координационная лестница
7	Контрольные испытания	- беседа, - тестирование;	- методическое пособие -карточка спортсмена	-секундомер -перекладина

Методическое обеспечение

В реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол» участвуют педагоги дополнительного образования, имеющие высшее педагогическое или физкультурное образование и курсы повышения квалификации. Участие в семинарах, конференциях, конкурсах профессионального мастерства являются показателем профессиональных компетенций педагога.

Список литературы

Нормативные документы:

- Федеральный закон РФ от 29.12.12 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утв. Правительством РФ 4.09.2014. №1726-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 г. №41);
- Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 76 мая 2020г. №ВБ-976/04).

Литература для педагога:

- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
- Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д. Горбунов. – 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
- Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера (1000 баскетбольных упражнений) «Гранд» Москва, 2007
- Гомельский А. Тактика баскетбола «Физкультура и спорт» Москва, 2006
- Губа В.П., Фомин С.Г., Чернов С.В. Особенности отбора в баскетболе «Физкультура и спорт» Москва, 2006
- Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146
- Зельдович Т.А.. О методах и организации отбора в спортивные секции по баскетболу «Всесоюзный НИИ физической культуры» Москва, 2008
- Кожевникова З. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста (специальные упражнения) «Физкультура и спорт» Москва, 2007
- Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. – М.: Просвещение,2011.
- Кузин В.В., Полиевский С.А.. Баскетбол. Начальный этап обучения «Физкультура и спорт» Москва, 2006.
- Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с., ил.
- Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
- Нестеровский. Д.И. Теория и методика обучения баскетболу. Москва, 2008
- Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
- 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. Москва, 2004.
- Сысоев В.И. и др. Особенности физической подготовки баскетболистов в

подготовительном периоде (методические рекомендации) Сургут, 2008
- Чичикина В.Т., Игнатьева. П.В. Проектирование учебного процесса по физической культуре в общеобразовательном учреждении / Н.Новгород: НГЦ,2005.
- Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста «Физкультура и спорт» Москва, 2009

Интернет-ресурсы:

- https://7ya-mama.ru/podvizhnye-igry-dlya-detej-na-ulice-letom.html
- http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/969/
- http://www.fizkult-ura.ru/node/32391
- https://www.rastut-goda.ru/questions-of-pedagogy/8632-psikhologicheskie-treningi-dlya-detej-i-podrostkov.html
- https://infourok.ru/igri-na-splochenie-i-doverie-v-detskom-kollektive-456973.html
- https://summercamp.ru/%D0%98%D0%B3%D1%80%D1%8B_%D0%BD%D0%B0_%D0%B4%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B5
- https://knowledge.allbest.ru/psychology/3c0a65625a2bc78b5c43a88421306c26_0.html
- https://toyandtoy.ru/category/podvizhnye

Литература для обучающихся и родителей:

- Баскетбол. Шаги к успеху. ХолВиссел, «Астрель, Харвест, АСТ, Кладезь» - 2009.
- Баскетбол. 10 вопросов детскому тренеру. В.М. Голованов, «Литера», 2013.
- Баскетбол (Азбука спорта). Л.И. Костникова, 2002.
- Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
- Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
- Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
- Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
- **Информационно-образовательные ресурсы:**
- Официальное сообщество Чемпионата Школьной баскетбольной лиги «КЭС-БАСКЕТ» www.kes-basket.ru
- PLAYMAKER | Школа Баскетбольных Навыков https://vk.com/playmaker_school
- БаскетбольныйпорталаReferyPro.ruдля начинающих, профессиональных судей, а так же для всех любителей баскетбола.
- БУ ОФСК «Урожай»http://yrogai55.ru/
- Баскетбольная академия «Движение вверх»https://dvverh.ru/
- Видеозанятияhttps://vk.com/basketball_2016
- Создание интерактивных тестов для обучающихсяhttps://learningapps.org/

Приложение 1

Протокол полугодовой аттестации _____ учебный год

Название объединения: кружок «Юный баскетболист»

Дата проведения аттестации_____

Педагог: Возницкий Вадим Витальевич

Форма аттестации: Участие в соревнованиях, выполнения контрольных нормативов

№	**Фамилия, имя воспитанника**	**Критерии и показатели**		**ИТОГ (высокий, средний, базовый)**
		Выполненные нормативы (качество и количество)	**Участие в мероприятиях (результаты)**	
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				
15.				
16.				

Педагог дополнительного образования *(подпись)*_____Возницкий Вадим Витальевич

Дата _____