

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дворец детского творчества»**

Принята на заседании
педагогического совета
от 04.09.2024 г.
Протокол № 1

Утверждена приказом МБУДО

«Дворец детского творчества»
от 04.09.2024 г. № 656

Директор В. Мусский



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»
(базовый уровень)**

Возраст учащихся: 10-18 лет
Срок реализации: 3 года

Составители:
педагог дополнительного образования
Милютин Александр Николаевич,
методист Арцыбашева Ольга Васильевна

Курск, 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель программы	4
1.3. Задачи программы	4
1.4. Содержание программы	5
1.5. Планируемые результаты обучения	13
1.6. Оценка результатов обучения	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	15
2.1. Календарный учебный график	15
2.2. Учебный план.....	15
2.3. Оценочные материалы	17
2.4. Формы аттестации и контроля	17
2.5. Методическое обеспечение программы	17
2.6. Условия реализации программы	19
3. Рабочая программа воспитания	20
3.1. Цель	20
3.2. Задачи	20
3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса	20
3.4. Планируемые результаты	20
4. Календарный план воспитательной работы	21
5. Литература	22
5.1. Список рекомендованной литературы для педагогов	22
5.2. Список рекомендованной литературы для учащихся	22
5.3. Список рекомендованной литературы для родителей	22
6. Приложения	23

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база. Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами в сфере дополнительного образования.

Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (ред. от 31.07.2020 г.).

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

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

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 г. № 1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ».

Устав МБУДО «Дворец детского творчества» (приказ комитета образования г. Курска от 25.04.2014 г. № 280).

Положение о дополнительной общеразвивающей программе МБУДО «Дворец детского творчества» (приказ от 30.08.2024 г. № 645).

Направленность программы. Программа «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы.

Баскетбол относится к видам спорта, отличающимся повышенной двигательной активностью, массовостью, доступностью. Этот вид спорта развивает физические возможности и способности детей и подростков, способствует формированию оптимальных взаимоотношений в команде.

Программа базируется на необходимости приобщения учащихся к активным видам спорта для укрепления здоровья, развития умственных и физических качеств.

Программа содержит учебный материал, освоение которого обеспечивает общее укрепление здоровья, повышение физической выносливости учащихся, формирует позитивные, социально востребованные модели их поведения. Регулярные занятия баскетболом приобщают учащихся к здоровому образу жизни, формируют неприятие вредных привычек, ограждают детей и подростков от негативного влияния улицы, создают условия для творческой самореализации и социальной адаптации детей и подростков.

Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации. Физические качества и двигательные навыки проявляются в игре в тесной взаимосвязи с точной координацией движений, быстротой реакции, мыслительной активностью.

Отличительные особенности программы.

Процесс обучения направлен на: формирование и усиление интереса учащихся к занятиям баскетболом; ознакомление с историей баскетбола; овладение элементарными основами игры; усвоение основных приемов ведения мяча; передачи и остановки мяча, подачи, заключительного удара в той или иной комбинации; ознакомление с основами судейства. Реализация программы способствует развитию неординарности и быстроты мышления учащихся, формированию их аналитических способностей в выстраивании игровой стратегии и тактики, адекватности восприятия и действия в спортивной ситуации.

Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

Уровни программы. Программа «Баскетбол» относится к базовому уровню. На первый год обучения принимаются учащиеся, ранее занимавшиеся по программам физкультурно-спортивной направленности, не имеющие противопоказаний по здоровью. Дополнительное зачисление на второй год обучения может осуществляться через результаты мониторинга предыдущего года обучения: необходимое наличие знаний и умений в области футбола, степень предварительной подготовки, уровень проявления компетенций. Наличие способностей, уровень мотивации (высокий, достаточный), личностные качества выявляется через собеседование, опрос, анкетирование.

Адресат программы. Программа предназначена для учащихся в возрасте от 10 до 18 лет.

Подростковый возраст (10-15 лет). Признаком возраста является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников.

Юношеский возраст (16-18 лет). Признаком возраста является переход к самостоятельной взрослой жизни, стабилизация личности. Социальная ситуация развития характеризуется первоначальным выбором жизненного пути. Главной направленностью жизнедеятельности является учебно-профессиональная деятельность. Эмоциональная восприимчивость сочетается с категоричностью оценок окружающего.

Объём программы: 648 часов.

Срок освоения программы. Программа «Баскетбол» рассчитана на 3 года обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часу. Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма обучения – очная.

Язык обучения – русский.

Форма проведения занятий: групповая, в разновозрастных учебных группах с постоянным составом учащихся.

Особенности организации образовательного процесса. Программа адаптирована для реализации в условиях электронного обучения с применением дистанционных технологий обучения и включает работу на основе информационно-коммуникационной образовательной платформе «Сферум».

Наполняемость учебных групп по годам обучения:

1 год обучения – 12-15 человек,

2 год обучения – 10-12 человек,

3 год обучения – 10-12 человек.

1.2. Цель программы

Развитие и совершенствование умственных, физических, морально-нравственных качеств учащихся на основе занятий баскетболом.

1.3. Задачи программы

Образовательно-предметные задачи:

- расширить представления о развитии баскетбола в России, за рубежом;

- отрабатывать и совершенствовать комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- совершенствовать технику игры в баскетбол;
- отрабатывать и совершенствовать приемы баскетбольной стратегии и тактики;
- совершенствовать умение правильно передвигаться в игре;
- совершенствовать продуктивное командное взаимодействие в процессе игры на тренировках, соревнованиях;
- отрабатывать и закреплять специальные умения и навыки для самостоятельной тренировки;
- закреплять способы психологической подготовки к соревнованиям;
- закреплять способы предупреждения травматизма и оказания первой доврачебной помощи;
- расширять представления о профессиональных видах деятельности в области спорта.
- сформировать специальные практические умения и навыки баскетбола для самостоятельной тренировки.

Компетентностные задачи:

- учить самостоятельно установлению причинно-следственных связей;
- учить поиску, выделению, структурированию нужной информации;
- поддерживать стремление к самообразованию через разные источники информации;
- развивать адекватное восприятие позиции друга, собеседника, партнера по деятельности.

Личностные задачи:

- развивать инициативность, самостоятельность, целеустремленность;
- развивать умение самостоятельно принимать решения.
- воспитывать основы волевых проявлений;
- воспитывать основы культурной самоидентичности;
- воспитывать ценностные ориентиры и положительные социальные установки.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Содержание программы 1 года обучения

1. Введение в программу (2)

Формы проведения занятия: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Обзор развития баскетбола в стране, в мире. Правильное распределение физической нагрузки на организм во время занятий спортом. Режим дня спортсмена. Общая гигиена. Гигиена открытых частей тела. Гигиена обуви, спортивной атрибутики. Основы и приёмы закаливания. Контрастные водные процедуры. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Входная диагностика (правила игры в баскетбол).

Практика. Упражнения ОФП, СФП, мини-соревнование.

Входная диагностика (соблюдение правил игры в баскетбол).

Оборудование и оснащение: скакалки, баскетбольные мячи.

2. Общая физическая подготовка (54)

Формы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

2.1. Строевые упражнения.

Теория. Общее физическое развитие учащихся. Специфика средств общей и специальной физической подготовки.

Практика. Строевые упражнения. Строевые команды. Шеренга, колонна, фланг, дистанция, интервал. Строевые действия на месте и в движении (построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение колонны и шеренги в строю). Походный строевой шаг. Переход с шага на бег. Изменение скорости движения.

2.2. Упражнения со спортивными снарядами.

Теория. Гимнастические упражнения со спортивными снарядами.

Практика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, гимнастическими амортизаторами, скакалкой. Упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны, повороты).

2.3. Акробатические и легкоатлетические упражнения.

Теория. Правила выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, трамплин). Комплексы упражнений для развития силы, скорости, быстроты реакции.

Практика. Прыжки в высоту с трамплина, углом или согнув ноги, через планку. Прыжки с трамплина в различных положениях, с поворотами. Опорные прыжки. Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок из упора присев и из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки, коня с помощью партнера и самостоятельно. Переворот вправо и влево с места и с разбега (с 14 лет). Упражнения на батуте. Соединение освоенных акробатических упражнений в простые комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег на 20-30 м, на 30-40 м. Бег на 60 м с низкого старта, на 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями (набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы) от 60 до 100 м, количество препятствий от 4 до 10. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на меткость. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель, на дальность (с места, в движении).

Стартовые рывки с места на максимальной скорости на отрезках движения длиной 5, 10, 15, 20, 25, 30 м по сигналу, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине, на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, с перемещением приставным шагом. Стартовые рывки с мячом: в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом; в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пролеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег (отрезки дистанции пробегаются лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами). То же, с набивными мячами в руках (масса от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с добавленным весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения.

Бег в колонну по одному с изменением движения по сигналу (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи мяча и другое). То же передвижение в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств учащихся. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре в течение 50-60 сек без отягощения и с различными отягощениями (от 10 до 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в углубление с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте. То же, с разбега в 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной и на двух ногах (по 5-8 отталкиваний в серии). Прыжки с максимально быстрым отталкиванием по наклонной плоскости на двух и одной ноге (поочередно правая, левая) под гору, с горы. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком

одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед вверх, назад вверх, вправо вверх, влево вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, с преодолением препятствия. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг), передачи мяча различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

2.4. *Подвижные игры.*

Теория. Правила проведения спортивных игр.

Практика. Игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цепь», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната».

Комбинированные эстафеты с выполнением освоенных движений в различных сочетаниях, с преодолением препятствий.

Оборудование и оснащение: гимнастический трамплин, брусья, гантели, мячи, канат.

3. Специальная физическая подготовка (120)

Формы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование, сдача нормативов.

3.1. *Тактика игры в баскетбол*

Теория. Понятие о тактической системе. Тактика игры в нападении. Атака флангом через центр, комбинации с изменением местоположения игроков. Тактика игры в защите, индивидуальная и зонная защита

Практика. Отработка тактических приемов игры. Оценивание на практике целесообразности той или иной позиции. Отработка умения своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Групповые взаимодействия с партнерами в игре. Противодействие маневрированию (препятствие сопернику в получении мяча). Групповые действия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Индивидуальные действия по выбору места на площадке для продуктивного взаимодействия с партнерами по команде. Своевременный возврат к своему щиту для начала комбинации ответного нападения. Групповые действия при нападении. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия при позиционном нападении с применением заслонов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом, рациональность и быстрота выполнения. Эффективность применения конкретных игровых условий.

3.1. *Техника игры в баскетбол*

Теория. Основы техники баскетбола. Техника передвижения. техника владения мячом

Практика. Эффективное использование освоенных технических приемов. Техника передвижения: повороты в движении, сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении. Техника владения мячом: ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди; передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от складывающейся ситуации на баскетбольной площадке. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболиста.

Оборудование и оснащение: баскетбольные мячи, фишки-конусы.

4. Соревнования (10)

Формы проведения занятий: беседа, командные соревнования.

Теория. Основы судейства и правила организации соревнований в баскетболе.

Практика. Соревнования с командами школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

Оборудование и оснащение: баскетбольные мячи, фишки.

5. Повторение (12)

Формы занятий: беседа, опрос, командные соревнования, мини-соревнования спортивные игры.

Теория. Повторение учебного материала. Повторение основ судейства и правил организации соревнований в баскетболе.

Практика. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке для самостоятельной работы учащихся на летний период.

Оборудование: баскетбольные мячи, фишки.

1.4.2. Содержание программы 2-го года обучения

1. Введение в программу (3)

Формы проведения занятия: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Развитие баскетбола в России. Изменения в правилах игры (при необходимости). Место баскетбола как вида спорта в укреплении здоровья. Правильное распределение физической нагрузки на организм во время занятий спортом. Режим дня баскетболиста. Гигиена спортсмена. Основы и приёмы закаливания. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Практика. Упражнения ОФПЕ, СФП, мини-соревнование.

Входная диагностика (соблюдение правил игры в баскетбол).

Оборудование и оснащение: скакалки, баскетбольные мячи.

2. Общая физическая подготовка (51)

Формы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Физическая подготовка на основе других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика, упражнения с отягощением).

Практика. Строевые упражнения в шеренге, колонне, на флангах с учетом дистанции и интервала. Строевые действия на месте и в движении (построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение колонны и шеренги в строю). Походный строевой шаг. Переход с шага на бег. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения со спортивными снарядами. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, гимнастическими амортизаторами, скакалкой. Упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны, повороты).

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, трамплин). Прыжки в высоту с трамплина, углом или согнув ноги. Прыжки с трамплина через планку. Прыжки с трамплина из различных положений с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок из упора присев, из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев, из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Упражнения «мост» с помощью партнера и самостоятельно у гимнастической стенки и у коня. Переворот вправо и влево с места и с разбега. Упражнения на батуте. Соединение освоенных акробатических упражнений в комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег на 20-30 м, на 30-40 м. Бег с низкого старта на 60 м, на 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями (набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы) от 60 до 100 м, количество препятствий от 4 до 10. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки в длину с места. Тройной

прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на меткость. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель, на дальность (с места, в движении).

Стартовые рывки с места на максимальной скорости на отрезках движения длиной 5, 10, 15...30 м по сигналу, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине, на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, с перемещением приставным шагом. Стартовые рывки с мячом: в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом; в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пролеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег (отрезки дистанции пробегаются лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами). То же, с набивными мячами в руках (масса от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с добавленным весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения.

Бег в колонну по одному с изменением движения по сигналу (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи мяча и другое). То же передвижение в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для укрепления скоростно-силовых качеств обучающихся. Одиночные и серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре в течение 50-60 сек без отягощения и с различными отягощениями (от 10 до 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в углубление с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте. То же, с разбега в 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной и на двух ногах (по 5-8 отталкиваний в серии). Прыжки с максимально быстрым отталкиванием по наклонной плоскости на двух и одной ноге (поочередно правая, левая) под гору, с горы. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед вверх, назад вверх, вправо вверх, влево вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг), передачи мяча различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Подвижные игры: «Вызов», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Круговая лента», «Салки», «Салки-перестрелки», «Круговая охота», «Бегуны», «Рывок за мячом», «Сбей городок», «Поймай палку», «Встречная эстафета с мячом», «Мяч ловцу», «Четыре мяча». Комбинированные эстафеты с выполнением освоенных движений в различных сочетаниях, с преодолением препятствий.

Оборудование и оснащение: гимнастический трамплин, брусья, гантели, мячи, канат.

3. Специальная физическая подготовка (129)

Формы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Основы техники и тактики игры.

Практика. Техника нападения в баскетболе. Техника передвижения в нападении. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока. Индивидуальные действия по выбору места на площадке во время игры. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от складывающейся ситуации на баскетбольной площадке. Групповые действия при нападении. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия при позиционном нападении с применением заслонов.

Техника защиты в баскетболе. Техника передвижения в защите. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Индивидуальное противодействие при бросках мяча в корзину. Групповое взаимодействие двух игроков (проскальзывание). Командные действия при плотной личной системе защиты.

Тактика игры в баскетбол. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Рациональность и скорость выполнения бросков мяча и игровых приемов баскетбола. Эффективность применения конкретных игровых условий. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболиста. Качественные показатели при индивидуальной игре (владение мячом, ведение и передача мяча, броски в кольцо с разных дистанций, выполнение персонального броска, скрытая передача мяча, подбор мяча от щита, индивидуальный проход к кольцу, умение производить бросок в кольцо). Тактика игры. Понятие о тактической системе.

Тактика игры в нападении. Атака флангом через центр, комбинации с изменением местоположения игроков. Индивидуальные проходы к щиту. Подборы мяча от щита.

Тактика игры в защите, индивидуальная и зонная защита. Умение оценивать целесообразность той или иной позиции. Умение своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективное использование освоенных технических приемов. Групповые взаимодействия с партнерами в игре. Противодействие маневрированию (препятствие сопернику в получении мяча). Групповые действия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Своевременный возврат к своему щиту для начала комбинации ответного нападения.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите.

Оборудование и оснащение: скакалки, баскетбольные мячи.

4. Соревнования (18)

Формы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Правила судейства и организации соревнований в баскетболе. Соревнования с командами общеобразовательных школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ в соответствии с календарным планом проводящих соревнования организаций и планом работы детского объединения. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

Оборудование и оснащение: гимнастический трамплин, брусья, гантели, мячи, канат.

5. Повторение (15)

Формы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Повторение учебного материала. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке. Повторение основ судейства и правил организации соревнований в баскетболе. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке для самостоятельной работы обучающихся на летний период.

Оборудование и оснащение: баскетбольные мячи, фишки.

1.4.3. Содержание программы 3-го года обучения

1. Введение в программу (3)

Формы проведения занятия: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Теория. Инструктаж по технике безопасности. Расписание занятий. Развитие баскетбола в России. Изменения в правилах игры (при необходимости). Место баскетбола как вида спорта в укреплении здоровья. Правильное распределение физической нагрузки на организм во время занятий спортом. Режим дня баскетболиста. Общая гигиена спортсмена. Гигиена спортивной обуви и атрибутики. Основы и приёмы закаливания. Контрастные водные процедуры. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Входная диагностика (правила игры в баскетбол).

Практика. Упражнения ОФПЕ, СФП, мини-соревнование.
Входная диагностика (соблюдение правил игры в баскетбол).

Оборудование и оснащение: скакалки, баскетбольные мячи.

2. Общая физическая подготовка (45)

Формы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование.

Физическая подготовка на основе других видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, акробатика, упражнения с отягощением).

Строевые упражнения в шеренге, колонне, на флангах с учетом дистанции и интервала. Строевые действия на месте и в движении (построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание в строю, перестроение колонны и шеренги в строю). Походный строевой шаг. Переход с шага на бег. Изменение скорости движения.

Гимнастические упражнения со спортивными снарядами. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения с набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, гимнастическими амортизаторами, скакалкой. Упражнения для мышц туловища и шеи (наклоны, повороты).

Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, трамплин). Прыжки в высоту с трамплина, углом или согнув ноги. Прыжки с трамплина через планку. Прыжки с трамплина из различных положений с поворотами. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад) из положения сидя, из упора присев, из основной стойки. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Кувырок из упора присев, из основной стойки. Длинный кувырок вперед (мальчики). Кувырок назад из упора присев, из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Упражнения «мост» с помощью партнера и самостоятельно у гимнастической стенки и у коня. Переворот вправо и влево с места и с разбега. Упражнения на батуте. Соединение освоенных акробатических упражнений в комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег на 20-30 м, на 30-40 м. Бег с низкого старта на 60 м, на 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствиями (набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы) от 60 до 100 м, количество препятствий от 4 до 10. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания. Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока, на меткость. Метание гранаты (250-700 г) с места и с разбега. Метание дротиков и копья в цель, на дальность (с места, в движении).

Стартовые рывки с места на максимальной скорости на отрезках движения длиной 5, 10, 15...30 м по сигналу, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине, на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, с перемещением приставным шагом. Стартовые рывки с мячом: вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом; в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Бег с остановками и резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пролеганием за одну попытку 25-35 м). Челночный бег (отрезки дистанции пробегаются лицом вперед, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами). То же, с набивными мячами в руках (масса от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с добавленным весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения.

Бег в колонну по одному с изменением движения по сигналу (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи мяча и др.). То же самое передвижение в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для укрепления скоростно-силовых качеств обучающихся. Одиночные и

серийные прыжки, толчком одной и двух ног (правая, левая), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивание из исходного положения, стоя толчковой ногой на опоре в течение 50-60 сек без отягощения и с различными отягощениями (от 10 до 20 кг). Спрыгивание с возвышения 40-60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в углубление с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте. То же, с разбега в 3-7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком на одной и на двух ногах (по 5-8 отталкиваний в серии). Прыжки с максимально быстрым отталкиванием по наклонной плоскости на двух и одной ноге (поочередно правая, левая) под гору, с горы. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами. Выпрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Прыжки с места вперед вверх, назад вверх, вправо вверх, влево вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами. То же, с преодолением препятствия. Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2-5 кг), передачи мяча различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20-50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50-100 м).

Оборудование и оснащение: гимнастический трамплин, брусья, гантели, мячи, канат.

2. Специальная физическая подготовка (133)

Формы проведения занятий: беседа, игра, практическая работа, соревнование, сдача нормативов.

Техника нападения в баскетболе. Техника передвижения в нападении. Повороты в движении. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в нападении. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками с низкого отскока, одной рукой на уровне груди. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой сверху, одной рукой снизу. Броски мяча одной рукой сверху в движении. Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением высоты отскока. Индивидуальные действия по выбору места на площадке для продуктивного взаимодействия с партнерами по команде. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от складывающейся ситуации на баскетбольной площадке. Групповые действия при нападении. Взаимодействие двух игроков с заслонами (внутренним и наружным). Командные действия при позиционном нападении с применением заслонов.

Техника защиты в баскетболе. Техника передвижения в защите. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Техника овладения мячом. Накрывание мяча спереди при броске в корзину. Индивидуальное противодействие при бросках мяча в корзину. Групповое взаимодействие двух игроков (проскальзывание). Командные действия при плотной личной системе защиты.

Тактика игры в баскетбол. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Рациональность и скорость выполнения бросков мяча и игровых приемов баскетбола. Эффективность применения конкретных игровых условий. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболиста. Качественные показатели при индивидуальной игре (владение мячом, ведение и передача мяча, броски в кольцо с разных дистанций, выполнение персонального броска, скрытая передача мяча, подбор мяча от щита, индивидуальный проход к кольцу, умение производить бросок в кольцо). Тактическая система игры.

Тактика игры в нападении. Атака флангом через центр, комбинации с изменением местоположения игроков. Индивидуальные проходы к щиту. Подборы мяча от щита.

Тактика игры в защите, индивидуальная и зонная защита. Умение оценивать целесообразность той или иной позиции. Умение своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективное использование освоенных технических приемов. Групповые взаимодействия с партнерами в игре. Противодействие маневрированию (препятствие сопернику в получении мяча). Групповые действия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Своевременный возврат к своему щиту для начала комбинации ответного нападения.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные

действия в нападении и защите.

Оборудование и оснащение: баскетбольные мячи, фишки.

3. Соревнования (21)

Формы проведения занятий: беседа, командные соревнования.

Теория. Основы судейства и правила организации соревнований в баскетболе.

Практика. Соревнования с командами школ, учреждений дополнительного образования, детских спортивных школ. Организация и проведение соревнований. Анализ проведенных игр. Выявление и устранение ошибок в игре.

Оборудование и оснащение: баскетбольные мячи, фишки.

5. Повторение (15)

Формы проведения занятий: беседа, опрос, командные соревнования, мини-соревнования спортивные игры.

Теория. Повторение учебного материала. Повторение основ судейства и правил организации соревнований в баскетболе.

Практика. Сдача нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и специальной подготовке для самостоятельной работы учащихся на летний период.

Оборудование и оснащение: баскетбольные мячи, фишки.

1.5. Планируемые результаты обучения

Образовательно-предметные результаты

Учащиеся будут знать:

- расширенную специальную терминологию: баззер, бамп, бэкдор, жадина, флоатер, пугбол, нападение в переходе, скрестный выход, групповой отбор, проскальзывание;
- технико-тактические приёмы игры в баскетбол;
- способы планирования и контроля в спортивной подготовке;
- способы психологической подготовки к соревнованиям;
- способы самоконтроля в спортивной подготовке;
- правила соревнований и судейства в баскетболе;
- правила ведения протокола игры, составления таблицы игры;
- влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Учащиеся будут уметь:

- выполнять броски в корзину одной рукой (прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту в условиях, максимально приближённым к игровым);
- выполнять наведение в нападающих действиях;
- в командных нападающих действиях выполнять «скрестный выход»;
- в защитных командных действиях использовать «групповой отбор»;
- в защитных действиях выполнять «проскальзывание»;
- в защитных командных действиях противодействовать «скрестному выходу»;
- оказывать первую помощь при легких травмах;
- ловить мяч одной рукой при встречном движении;
- передавать мяч одной рукой сопровождающим;
- передавать мяч одной рукой на большое расстояние (14-16 метров);
- выполнять обманные действия (финт на рывок, финт на бросок, финт на проход);
- обводить соперника с изменением скорости;
- перехватывать мячи при передаче его соперником;
- эффективно действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника;
- эффективно действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников;

- эффективно в нападающих командных действиях использовать систему «быстрого прорыва»;
- эффективно использовать «малую восьмерку» в нападающих командных действиях;
- эффективно действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника;
- эффективно действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников;
- перестраиваться в защите, чтобы противодействовать быстрому прорыву соперников.
- заполнять протокол игры;
- составлять протокол соревнований.
- основы баскетбольной стратегии и тактики;
- выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- ловить мяч одной рукой в прыжке;
- выполнять броски в корзину за трёхочковой линией.

Компетентностные результаты

Учащиеся приобретут следующие компетенции:

- самостоятельное установление причинно-следственных связей;
- поиск, выделение, структурирование нужной информации;
- стремление к самообразованию через разные источники информации;
- адекватное восприятие позиции друга, собеседника, партнера по деятельности;

Личностные результаты

- инициативность, самостоятельность, целеустремлённость;
- умение самостоятельно принимать решения;
- волевых проявления;
- стремление к достижению ситуации успеха;
- чувство патриотизма и гражданской самоидентичности.

1.6. Оценка результатов обучения

Для оценки результатов обучения применяется комплексный мониторинг и промежуточная диагностика в конце каждого полугодия.

Комплексный педагогический мониторинг включает в себя: мониторинг результатов обучения по программе (теоретическая подготовка, практическая подготовка) (Приложение 3); мониторинг уровня проявления компетенций (Приложение 4), мониторинг уровня проявления личностных качеств; (Приложение 5) сводную карту педагогического мониторинга (Приложение 6).

Результатом обучения является участие не менее 50% учащихся по программе в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятиях (после 1 года обучения по программе), включенных в региональный (утвержденный приказом Министерства образования и науки Курской области) и/или федеральный (утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации) перечень олимпиад и иных интеллектуальных и/или творческих конкурсов, мероприятий, которые направлены на развитие интеллектуальных и творческих способностей, обеспечивающее включение в число победителей и призеров муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятий не менее 20% учащихся.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Таблица 1

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки аттестации
1	1	10.9.24	31.05.25	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	04.11.24 1.01.25-8.01.25 23.02.25 08.03.25	20.12.24 20.05.25
2	2	10.9.24	31.05.25	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	04.11.24 23.02.25 08.03.25	20.12.24 20.05.25
3	3	10.9.24	31.05.25	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа	04.11.24 23.02.25 08.03.25	20.12.24 20.05.25

2.2. Учебный план

2.2.1. Учебный план первого года обучения

Таблица 2

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ РАЗДЕЛОВ, ТЕМ	Количество учебных часов			Формы аттестации и отслеживания результатов
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в программу	2	1	1	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	54	6	48	Сдача нормативов
2.1	Строевые упражнения	6	1	5	
2.2	Упражнения со спортивными снарядами	19	1	18	
2.3	Акробатические и легкоатлетические Упражнения. Комплексы упражнений для развития силы, скорости, быстроты реакции	19	1	18	
2.4	Подвижные игры	10	1	9	
3	Специальная физическая подготовка	120	10	110	Сдача нормативов
3.1	Тактика игры в баскетбол	67	5	65	
3.2	Техника игры в баскетбол	53	5	51	
4	Соревнования	10	1	9	Командные игры
5	Повторение	12	2	10	тестовые задания, спортивные игры
	ВСЕГО	216	20	196	

1.2.2. Учебный план второго года обучения

Таблица 3

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Всего часов	В том числе		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Введение в программу	3	1	2	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	51	2	49	Сдача нормативов
2.1	Строевые упражнения	3		3	
2.2	Упражнения со спортивными снарядами	9		9	
2.3	Акробатические и легкоатлетические упражнения	12	1	11	
2.4	Комплексы упражнений для развития силы, скорости, быстроты реакции	18	1	17	
2.5	Подвижные игры	9		9	
3	Специальная физическая подготовка	129	6	123	Сдача нормативов
3.1	Тактика игры в баскетбол	70	3	67	
3.2	Техника игры в баскетбол	59	3	56	
4	Соревнования	18	3	15	Командные игры
5	Повторение	15	1	14	Тестовые задания, спортивные игры
	ВСЕГО	216	13	203	

1.2.3. Учебный план третьего год обучения

Таблица 4

№ п/п	НАЗВАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ	Всего часов	В том числе		Формы аттестации
			Теория	Практика	
1	Введение в программу	3	1	2	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	45	1	44	Сдача нормативов
2.1	Строевые упражнения	3		3	
2.2	Упражнения со спортивными снарядами	9		9	
2.3	Акробатические и легкоатлетические упражнения	12		9	
2.4	Комплексы упражнений для развития силы, скорости, быстроты реакции	21	7	17	
3	Специальная физическая подготовка	133	6	127	
3.1	Тактика игры в баскетбол	78	3	75	
3.2	Техника игры в баскетбол	55	3	52	
4	Соревнования	21	3	18	
5	Повторение	15	1	14	Соревнования
	ВСЕГО ЧАСОВ	216	12	205	

2.3. Оценочные материалы

Комплекс оценочных контрольно-измерительных материалов включает в себя: перечень вопросов к каждому изученному разделу для проверки теоретических знаний и освоенной терминологии; перечень упражнений и заданий для самостоятельных тематических работ с указанием соответствующих разделов. Все указанные материалы используются при проведении промежуточной диагностики (Приложение 2).

2.4. Формы аттестации и контроля

Формы промежуточной аттестации: опрос, тестирование, зачет, практическая работа, сдача нормативов, спортивная игра.

Аттестация первого года обучения проводится дважды: в конце первого полугодия, в конце второго полугодия. Аттестация второго года обучения проводится трижды: в начале учебного года, в конце первого полугодия, в конце второго полугодия.

Виды контроля: входной (на начало года), текущий (на каждом занятии), промежуточный (по завершении раздела), итоговый (в конце каждого полугодия, в конце учебного года).

Формы отслеживания, фиксации, предъявления, демонстрации образовательных результатов: Журнал учета работы педагога, собеседование, наблюдение и дневник наблюдений, опрос, тестирование, зачет, самостоятельная работа, сдача нормативов, соревнования, аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитический материал по итогам анкетирования, тестирования и мониторинга.

2.5. Методическое обеспечение программы

Современные педагогические технологии:

1. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

- технологии проблемного обучения;
- игровые технологии.

2. Педагогические технологии на основе эффективности управления и организации учебного процесса:

- технология уровневой дифференциации;
- технология коллективных и групповых способов обучения.

3. Технология развития логического мышления.

4. Здоровьесберегающие технологии.

На занятиях могут применяться комбинации и элементы педагогических технологий.

Методы обучения: наглядно-зрительный, словесный, практический, репродуктивный, метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности), метод мини-исследований; метод контроля, самоконтроля. На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов обучения по выбору педагога.

Типы учебных занятий по дидактической цели: вводное занятие, занятие ознакомления с новым материалом, занятие по закреплению изученного, занятие по применению знаний и умений, занятие по систематизации и обобщению знаний, занятие по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Примерный алгоритм проведения учебного занятия

Таблица 5

	Этап занятия	Вид деятельности
	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.

2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажёрах.
3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.

Дидактические материалы

Таблица 6

№ п/п	Название разделов	Дидактико-методические материалы
	Введение в программу	Инструкции по технике безопасности, правила поведения на занятиях
1	Общая физическая подготовка	Комплекс строевых упражнений. Комплекс упражнений со спортивными снарядами. Комплекс акробатических и легкоатлетических упражнений. Комплексы упражнений для развития силы, скорости, быстроты реакции.
2	Специальная физическая подготовка	Комплексы упражнений для развития силы, скорости, быстроты реакции, скоростных качеств, скоростной выносливости, прыжковой выносливости.
3	Тактика игры в баскетбол	Стенды и альбомы со схемами расстановки схемы расположения игроков в игре
4	Техника игры в баскетбол	Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г. - стойки баскетболиста, - передвижение игрока, - передача мяча, - ведение мяча, - броски по кольцу.
5	Соревнования	Видеозаписи соревнований и баскетбольных игр, схемы расположения игроков в игре. Правила судейства.
6	Повторение	Видеозаписи соревнований и баскетбольных игр

2.6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Помещение. Для занятий объединения используется спортивный зал, отвечающий санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое. В теплое время года используется открытый стадион, открытый стадион (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г.).

Оборудование, инвентарь.

Оборудование:

- щиты с кольцами – 2 комплекта;
- щиты тренировочные с кольцами – 4 шт.;
- хронометр – 1 шт.;
- стойки для обводки – 6 шт.;
- гимнастическая стенка – 6 пролетов;
- гимнастические скамейки – 4 шт.;
- гимнастический трамплин – 1 шт.;
- гимнастические маты – 3 шт.;

Инвентарь:

- скакалки – 30 шт.;
- мячи набивные различной массы – 20 шт.;
- мячи баскетбольные – 40 шт.;
- насос ручной со штуцером и иглой – 2 шт.

Учащимся рекомендуется иметь собственное учебное спортивное снаряжение для самостоятельных занятий из гигиенических соображений.

Технические условия. Ноутбук или видео- и аудиомэагнитофоны.

Информационное обеспечение

В процессе реализации программы используются тематические видеоматериалы (презентации, тематические мастер-классы, виртуальные экскурсии), интернет-источники.

1. http://video-uroki-online.com/sport/basketbol/basketbol_u4imsja_azam_legko/ – Баскетбол. Учимся азам легко (видео)

2. <https://www.youtube.com/watch?v=uS2xaZIJbX0> – Тренировка для разыгрывающих и АЗ в баскетболе. Методика обучения основным приемам в баскетболе в группах начальной подготовки (видео)

3. basketball-training.org.ua/ – [Уроки баскетбола. Баскетбольные тренировки от «А» до «Я»](#) (видео)

4. www.sovsport.ru/gazeta/article-item/814942 – [Методика обучения баскетболу. Теория, тренировки, упражнения](#) (видео)

5. <https://www.youtube.com/watch?v=GprJjAaC3pk> – Видеоурок баскетбола. Часть 1. Основы игры, упражнения

6. <https://www.youtube.com/watch?v=MabdOFcOC4U> – Видеоурок баскетбола. Часть 2. Разминка, игра

7. <https://www.youtube.com/watch?v=gZYuRc1SRu8> – Баскетбол для детей (видео)

8. panakapitana.ru/.../98-basketbol-detskiy-onlayn-urok-smotret-onlayn-besplatno.html – Детский баскетбол (видеоурок)

9. <http://sport-lessons.com/teamgames/basketball/page/2/> – Обучение игре в баскетбол (онлайн видео)

Кадровое обеспечение

Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования».

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

3.1. Цель

Воспитание основ социокультурных поведенческих норм, правил и морально-нравственных ценностей.

3.2. Задачи:

- включать учащихся в активную творческую деятельность при проведении воспитательных мероприятий различного уровня;
- воспитывать ответственное отношение к поручениям и заданиям;
- воспитывать отзывчивость, позитивную эмоциональность, стремление к оказанию помощи;
- воспитывать доброе заботливое отношение к людям, животным, природе;
- воспитывать основы социальной ответственности;
- формировать представления о чести и достоинстве;
- формировать первичные основы гражданственности и патриотизма;
- воспитывать соблюдение нравственно-этических норм (правила поведения, общая культура речи, культура внешнего вида).

3.3. Формы и содержание деятельности, особенности воспитательного процесса

Формы деятельности: праздник, конкурс, соревнование, социальные игры, беседа.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха.

Технологии: педагогическая поддержка, игровые технологии, технологии диалогового взаимодействия.

Направления деятельности: - духовно-нравственное; культура безопасности жизнедеятельности; здоровьесберегающее;

Диагностика результатов воспитательной деятельности

Таблица 7

Периодичность	Качества личности учащихся	Методы (методики)	Кто проводит	Итоговые документы
2 раза в год (октябрь, апрель-май)	уровень нравственной воспитанности (отношение к умственному труду, трудолюбие, любознательность, самодисциплина) самооценка нравственные ориентации	Методика М.И. Шиловой Методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан Методика «Закончи предложения»	Совместно педагог-психолог и педагог Педагог-психолог Педагог – психолог	заключение заклучение заклучение
2 раза в год	Уровень развития физических качеств учащихся:	Наблюдение	педагог	протокол

	выносливость, реакция, скоростные показатели			
--	---	--	--	--

3.4. Планируемые результаты:

- творческая активность учащихся при участии в воспитательных мероприятиях различного уровня;
- ответственное отношение к поручениям и заданиям;
- отзывчивость, позитивная эмоциональность, стремление к оказанию помощи;
- доброе заботливое отношение к людям, животным, природе;
- социальная активность, понимание волонтерской деятельности;
- проявления честности, достойного поведения, моральных поступков;
- первичные представления о гражданственности и патриотизме;
- соблюдение правил этикета, общей культуры речи, культуры внешнего вида.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Таблица 5

№	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки и место проведения,	Ответственный
1. Воспитательные мероприятия в объединении				
1	Баскетбол и мы.	Показательные выступления	сентябрь, 2024г., ДДТ	Милютин А.Н.
2	Веселые игры	Турнир	декабрь, 2024г., ДДТ	Милютин А.Н.
3	Товарищеский матч	Соревнование	январь, 2025г., ДДТ	Милютин А.Н.
4	Мы вместе!	Соревнование	май, 2025г., ДДТ	Милютин А.Н.
2. Участие в воспитательных мероприятиях учреждения				
5	«Азбука здоровья» (ВП «Здоровье»)	Квест, дистанционно	октябрь, 2024, ДДТ	Педагоги-организаторы
6	XIII детская благотворительная акция «Мой друг»	Акция	декабрь, 2024г., ДДТ	Педагоги-организаторы
7	«Зимние забавы», посвященная Дню зимних видов спорта (ВП «Здоровье»)	Конкурсно-игровая программа	февраль, 2025г., ДДТ	Педагоги-организаторы
8	«О спорт, ты - мир!» (ВП «Здоровье»)	игра	май, 2025г., ДДТ	Педагоги-организаторы
3. Участие учащихся в городских воспитательных программах				
9	Городской агитационный марафон «Жизнь без наркотиков»	марафон «ГВП «Спасибо нет!»	октябрь, 2024, ДДТ	педагог
10	Дистанционная викторина «Умный пешеход» («Безопасная дорога детства»)	викторина	ноябрь, 2024, ДДТ	педагог
11	Товарищеская встреча	Соревнование	декабрь, 2024, ДДТ	педагог

4.Участие учащихся в жизни социума				
12	Окружной праздник, посвящённый Дню защиты детей	Очное участие в празднике	июнь, 2025, ДДТ	педагог
5. Работа с родителями				
13	«Мы вместе»	Родительское собрание	сентябрь, 2024, ДДТ	педагог
14	«Ступени мастерства»	Показательные выступления для родителей	апрель, 2025 ДДТ	педагог

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

5.1. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

1. Возрастная психология. Учебное пособие для вузов. 2-е изд. – М.: Академический Проект: АльмаМатер, 2005.
2. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе / А.Я. Гомельский. - Москва: СПб.: Питер, 2016. - 144 с.
3. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры». Москва «Академия» 2008 год.
4. Кожевников, З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. - М., 2010.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2008г.
6. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2015г.
7. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

5.2. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М.2002г.
2. Гатмен Б. и Финнеган Т. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007 г.
3. Гомельский Е. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004 г.
4. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
5. Яковлев В.А. Игры для детей. М 2005

5.3. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. «Спортивные игры». Москва «Академия» 2008 г.
2. Зельдович Т.А. Кераминас С.А. Подготовка юных баскетболистов. М., 2006 г.
3. Линденберг Ф. Баскетбол. Игра и обучение.-М. 2010 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Вводное занятие	2	беседа, практическая работа	ДДТ
2,3,4	Основы владения телом.	6	беседа, занятие тренировка	ДДТ
5,6,7	Передвижения баскетболиста	6	беседа, занятие тренировка	ДДТ
8,9	Прыжки.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
10,11,12	Совершенствование навыков владения телом.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
13,14,15,16	Основные перемещения без мяча.	8	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
17,18,19	Движения при выполнении заслонов	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
20,21,22	Использование заслонов	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
23,24,25	Совершенствование перемещений без мяча	6	занятие- тренировка	ДДТ
26,27,28	Владение мячом	6	занятие- тренировка	ДДТ
29,30,31	Типы передач мяча	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
32,33,34	Основы ловли мяча.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
35, 36, 37	Ведение мяча (дриблинг)	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
38,39,40	Стратегия ведения мяча.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
41,42,43	Движения ведения мяча.	6	самостоятельная работа	ДДТ
44,45,46	Ведение мяча	6	занятие- тренировка	ДДТ
47	Промежуточная аттестация	2	практическое занятие	ДДТ
48,49	Броски мяча.	4	мини-соревнование	ДДТ
50,51,52	Механика бросков мяча с места и в движении	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
53,54,55	Ведение мяча	6	занятие- тренировка	ДДТ
56,57,58	Броски мяча	6	занятие- тренировка	ДДТ
59,60	Упражнения для обучения перемещениям без мяча	4	занятие- тренировкаигра	ДДТ
61,62,63,64	Передачи мяча.	8	занятие- тренировкаигра	ДДТ
65,66,67,68	Дриблинг, передачи, ловля мяча.	8	занятие- тренировкаигра	ДДТ
69,70,71	Броски мяча.	6	занятие- тренировкаигра	ДДТ
72,73	Броски мяча.	4	занятие- тренировка	ДДТ
74,75,76	Действия по периметру площадки	6	мини-соревнование	ДДТ
77,78,79	Действия вне зоны штрафного броска по периметру площадки	6	занятие- тренировка	ДДТ
80,81,82	Действия внутри зоны штрафного броска: игра центрального игрока	6	занятие- тренировка, игра	ДДТ
83,84,85	Действия центрального игрока	6	занятие- тренировка	ДДТ

86,87,88	Игра в зоне штрафного броска.	6	занятие- тренировка	ДДТ
89,90,91	Игра в защите	6	занятие- тренировка	ДДТ
92,93,94	Личная защита	6	занятие- тренировка	ДДТ
95,96	Броски мяча (повторение)	4	занятие- тренировка	ДДТ
97,98,99	Броски мяча в движении (повторение)	6	занятие- тренировка	ДДТ
100	Промежуточная аттестация	2	мини-соревнование	ДДТ
101,102, 103,104, 105,106	Соревнования	12	соревнование	ДДТ
107	Повторение	2	мини-соревнования, показательные выступления	ДДТ
108	Итоговое занятие	2	игра	ДДТ

Второй год обучения

Дата занятия	Раздел, тема	Кол часов	Форма занятия	Место проведения
1	Вводное занятие	2	беседа, практическая работа	ДДТ
2,3	Обучение основам владения телом.	4	беседа, занятие тренировка	ДДТ
4,5	Передвижения баскетболиста	4	беседа, занятие тренировка	ДДТ
6,7	Прыжки	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
8, 9,10	Прыжки.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
11,12	Развитие скоростных качеств	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
13, 14	Упражнения на открывание.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
15,16,17	Заслоны.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
18,19	Заслоны для игрока с мячом	4	занятие- тренировка	ДДТ
20, 21, 22	Заслоны игрокам без мяча	6	занятие- тренировка	ДДТ
23, 24,25	Передачи мяча.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
26, 27	Ловля мяча.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
28,29, 30	Ловля и передача мяча.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
31, 32, 33	Ведение мяча на месте	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
34, 35, 36	Ведение мяча.	6	самостоятельная работа	ДДТ
37	Броски мяча (промежуточная аттестация).	2	занятие- тренировка	ДДТ
38,39,40	Соревнование	6	мини-соревнование	ДДТ
41, 42, 43	Броски мяча после передачи на месте.	6	практическое занятие	ДДТ
44, 45,46	Броски мяча в движении после передачи.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
47, 48, 49	Броски мяча в движении.	6	занятие- тренировка	ДДТ
50,51	Броски мяча (повторение)	4	занятие- тренировка игра	ДДТ
52, 53, 54	Броски мяча после напрыжки.	6	занятие- тренировка	ДДТ

			игра	
55, 56, 57	Штрафной бросок.	6	занятие- тренировка игра	ДДТ
58, 59, 60	Трёхочковый бросок.	6	занятие- тренировка игра	ДДТ
61,62, 63	Бросок крюком с места центрального игрока	6	занятие- тренировка	ДДТ
64,65, 66	Броски после передач и передвижений	6	мини- соревнование	ДДТ
67, 68, 69	Подбор мячей отскочивших от щита	6	занятие- тренировка	ДДТ
70, 71, 72	Командное нападение.	6	занятие- тренировка	ДДТ
73, 74	Соревнование	4	мини соревнование	ДДТ
75, 76,77, 78	Организация нападения нападение против прессинга.	8	занятие- тренировка	ДДТ
79, 80, 81,82	Нападение против зонной защиты.	8	занятие- тренировка	ДДТ
83, 84, 85, 86	Нападение контролируемое или затяжное.	8	занятие- тренировка	ДДТ
87, 88, 89,90	Игра в защите.	8	занятие- тренировка	ДДТ
91, 92	Соревнование	4	мини соревнование	ДДТ
93, 94, 95, 96	Защита прессингом	8	занятие- тренировка	ДДТ
97, 98, 99	Броски мяча в движении (повторение)	6	занятие- тренировка	ДДТ
100, 101,102, 103	Соревнования	8	соревнование	ДДТ
104	Промежуточная аттестация	2	мини-соревнование	ДДТ
105, 106, 107	Повторение	6	мини-соревнования, показательные выступления	ДДТ
108	Итоговое занятие	2	игра	ДДТ

3-й год обучения

Дата занятия	Раздел, тема	Кол часов	Форма занятия	Место проведения
1	Вводное занятие	2	беседа, практическая работа	ДДТ
2,3	Обучение основам владения телом.	4	беседа, занятие тренировка	ДДТ
4,5	Передвижения баскетболиста	4	беседа, занятие тренировка	ДДТ
6,7	Прыжки	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
8,9	Прыжки.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
10,11	Развитие скоростных качеств	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
12,13	Упражнения на открывание.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
14,15	Заслоны.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
16,17	Заслоны для игрока с мячом	4	занятие- тренировка	ДДТ
18,19,20	Заслоны игрокам без мяча	6	занятие- тренировка	ДДТ

21,22,23	Передачи мяча.	6	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
24,25	Ловля мяча.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
26,27	Ловля и передача мяча.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
28,29	Ведение мяча на месте	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
30,31	Ведение мяча.	4	самостоятельная работа	ДДТ
32 ,33	Броски мяча.	4	занятие- тренировка	ДДТ
34 ,35	Броски мяча в движении	4	практи ческое занятие	ДДТ
36 ,37	Броски мяча после передачи на месте.	4	мини- соревнование	ДДТ
38 , 39	Броски мяча в движении после передачи.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
49 ,41	Броски мяча в движении.	4	занятие- тренировка	ДДТ
42 ,43	Броски	4	занятие- тренировка	ДДТ
44 ,45 46	Броски мяча	6	занятие- тренировкаигра	ДДТ
47 ,48 ,49	Броски мяча после напрыжки.	6	занятие- тренировкаигра	ДДТ
50 ,51	Штрафной бросок.	4	занятие- тренировкаигра	ДДТ
52 ,53 ,54	Трёхочковый бросок.	6	занятие- тренировкаигра	ДДТ
56 ,57	Бросок крюком с места центрального игрока	4	занятие- тренировка	ДДТ
58 ,59	Броски после передач и передвижений	4	мини- соревнование	ДДТ
60 ,61	Подбор мячей отскочивших от щита	4	занятие- тренировка	ДДТ
62 ,63	Командное нападение.	4	Занятие–тренировка, игра	ДДТ
64 ,65	Организация нападения нападение против прессинга.	2	занятие- тренировка	ДДТ
67 ,68.	Нападение против зонной защиты.	2	занятие- тренировка	ДДТ
69 ,70	Нападение контролируемое или затяжное.	4	занятие- тренировка	ДДТ
71 ,72	Игра в защите.	4	занятие- тренировка	ДДТ
73	Защита прессингом	2	занятие- тренировка	ДДТ
74	Развитие прыжковой выносливости.	2	занятие- тренировка	ДДТ
55	Развитие прыжковой выносливости.	2	мини-соревнование	ДДТ
56	Развитие прыжковой выносливости.	2	соревнование	ДДТ
57,58	Развитие скоростной выносливости.	2	мини-соревнования	ДДТ
59	Развитие скоростной выносливости	2	игра	ДДТ
60	Развитие скоростной выносливости	2	беседа, практическая работа	ДДТ
61	Развитие скоростной выносливости	2	беседа, занятие тренировка	ДДТ
62	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	2	беседа, занятие тренировка	ДДТ
63, 64	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	4	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
65	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	2	беседа,	ДДТ

			занятие- тренировка	
66	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	2	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
67	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	2	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
68	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств.	2	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
69	Ведение мяча и проход к кольцу с сопротивлением.	2	занятие- тренировка	ДДТ
70	Ведение мяча и проход к кольцу с сопротивлением.	2	занятие- тренировка	ДДТ
71	Ведение мяча и проход к кольцу с сопротивлением.	2	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
72	Ведение мяча и проход к кольцу с сопротивлением.	2	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
73	Ведение мяча и проход к кольцу с сопротивлением.	2	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
74	Ведение мяча и проход к кольцу с сопротивлением.	2	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
75	Ведение мяча и проход к кольцу с сопротивлением.	2	самостоятельная работа	ДДТ
76,77	Ведение мяча и проход к кольцу с сопротивлением.	2	занятие- тренировка	ДДТ
78	Индивидуальные действия в атаке	2	практи ческое занятие	ДДТ
79	Индивидуальные действия в атаке	2	мини- соревнование	ДДТ
80	Индивидуальные действия в атаке	2	беседа, занятие- тренировка	ДДТ
81	Индивидуальные действия в атаке	2	занятие- тренировка	ДДТ
82	Индивидуальные действия в атаке	2	занятие- тренировка	ДДТ
83,84	Обыгрыш защитника с места.	4	занятие- тренировка, игра	ДДТ
85	Обыгрыш защитника с места.	2	занятие- тренировка, игра	ДДТ
86	Обыгрыш защитника с места.	2	занятие- тренировка, игра	ДДТ
87	Обыгрыш защитника с места.	2	занятие- тренировка, игра	ДДТ
88	Бросок после ведения и остановки.	2	занятие- тренировка	ДДТ
89	Бросок после ведения и остановки.	2	мини- соревнование	ДДТ
90,91	Бросок после ведения и остановки.	4	занятие- тренировка	ДДТ
92	Бросок после ведения и остановки.	2	занятие- тренировка игра	ДДТ
93	Бросок после ведения и остановки.	2	занятие- тренировка	ДДТ
94	Бросок после ведения и остановки.	2	занятие- тренировка	ДДТ
95	Бросок с двух шагов.	2	занятие- тренировка	ДДТ
96	Бросок с двух шагов.	2	занятие- тренировка	ДДТ
97	Бросок с двух шагов.	2	занятие- тренировка	ДДТ
98	Бросок с двух шагов.	2	занятие- тренировка	ДДТ
99	Бросок с двух шагов.	2	мини-соревнование	ДДТ
100	Броски с места.	2	соревнование	ДДТ
101	Броски с места.	2	мини-соревнование	ДДТ
102	Броски с места.	2	игра	ДДТ
103	Соревнование	2	соревнование	ДДТ
104	Соревнование	2	соревнование	ДДТ
105	Соревнование	2	соревнование	ДДТ
106	Соревнование	2	соревнование	ДДТ
107	Сдача контрольных нормативов.	2	сдача нормативов	ДДТ
108	Итоговое занятие.	2	игра	ДДТ

Диагностический инструментарий

Общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20 м.
2. Прыжок в длину с места.
3. Высота подскока.
4. Бег 60 м.

Техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20 м.
2. Штрафные броски.
3. Броски в движении после ведения.
4. Броски с точек.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Общая физическая подготовка

Бег 60 м. Выполняется с высокого старта в соответствии с правилами легкоатлетических соревнований.

Прыжок в длину с места. Измерение производится по общепринятым правилам отсчета длины прыжка с места.

Каждый испытуемый делает две попытки, засчитывается лучший результат.

Специальная физическая подготовка

Бег 20 м. Выполняется с высокого старта. Время фиксируется по общепринятой методике ручным секундомером.

Высота подскока. Для этой цели применяется приспособление конструкции В. М. Абаланова. Отталкиваясь и приземляясь, обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50 X 50 см. Число попыток - три, берется лучший результат.

При проведении испытаний должны соблюдаться единые требования (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Техническая подготовка

Штрафные броски. Игрок выполняет 5 серий по 2 броска (10 бросков).

После первого броска мяч ему подает партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч и с ведением возвращается в исходную позицию. Учитывается количество попаданий мяча.

Ведение мяча 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой 20 м. Фиксируется время продвижения (сек), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

Бросок в движении после ведения. Упражнение выполняется в правой стороне площадки. От средней линии обучающийся ведет мяч к щиту, входит в трехсекундную зону между 1 и 2 усиками и совершает бросок в движении. Упражнение повторяется 5 раз. Учитывается количество попаданий, а также дается экспертная оценка техники выполнения упражнения.

Броски с точек. Обучающийся выполняет две серии по 10 бросков. Точки бросков размечаются на площадке следующим образом:

- точки 1 и 2 – слева от щита на линии, параллельной лицевой линии площадки и проходят через проекцию центра кольца;
- точки 3 и 4 – слева от щита, на линии, проходящей через проекцию центра кольца под углом 45° к проекции щита;
- точки 5 и 6 – на линии, проходящей через проекцию кольца под углом 90° к проекции щита (т.е. прямо перед щитом);
- точки 7 и 8 – симметрично точкам 3 и 4 справа от щита;
- точки 9 и 10 – симметрично точкам 1 и 2 справа от щита.

Расстояние точек 1,3,5,7,9 от проекции центра кольца для групп первого и второго годов обучения – 3 м, для групп третьего года обучения – 3,5 м, а точек 2,4,6,8,10 соответственно 4,5 м и 5 м.

УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ДЕВУШКИ)

ВОЗРАСТ	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Бег 20 м (сек)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60 м (сек)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,5 - 4,7	4,2 - 4,4	4,1	132 - 120	133 - 147	148	26 - 21	27 - 32	33	11,6 - 12,3	10,8 - 11,5	10,7
11 лет	4,4 - 4,6	4,1 - 4,3	4,0	139 - 129	140 - 154	155	30 - 26	31 - 35	36	10,8 - 11,3	10,2 - 10,7	10,1
12 лет	4,4 - 4,6	4,0 - 4,3	3,9	158 - 139	159 - 173	174	34 - 29	35 - 40	41	10,6 - 11,2	9,8 - 10,5	9,7
13 лет	4,3 - 4,5	3,9 - 4,2	3,8	169 - 148	170 - 184	185	36 - 31	37 - 42	43	10,0 - 10,3	9,4 - 9,9	9,3

ВОЗРАСТ	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Ведение мяча 20 м (сек.)			Штрафные броски (из 10)			Броски в движении после ведения (из 5)			Броски с точек (из 20)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	11,7 - 2,2	11,1 - 1,6	11,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	11,1 - 1,5	10,6 - 1,0	10,5	2	3	4	1	2	3	-	-	-
12 лет	11,1 - 1,5	10,5 - 11,0	10,4	2	3	4	1	2	3	-	-	-
13 лет	10,3 - 0,9	9,7 - 10,2	9,6	3	4	5	1	2 - 3	4	6	7 - 9	10

УПРАЖНЕНИЯ И ИХ ОЦЕНКА (ЮНОШИ)

ВОЗРАСТ	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Бег 20 м (сек)			Прыжки в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60 м (сек)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	4,4 - 4,7	4,2 - 4,3	4,1	143 - 135	144 - 155	156	22 - 26	27 - 33	33	10,5 - 1,0	10,0 - 0,4	9,9
11 лет	4,2 - 4,3	4,0 - 4,1	3,9	154 - 145	155 - 162	163	28 - 32	33 - 37	38	10,1 - 0,6	9,6 - 10,0	9,5
12 лет	4,3 - 4,4	3,9 - 4,2	3,8	164 - 155	165 - 178	179	30 - 34	35 - 40	41	9,9 - 10,2	9,4 - 9,8	9,3
13 лет	4,0 - 4,2	3,5 - 3,9	3,4	180 - 172	181 - 192	193	34 - 38	39 - 43	44	9,2 - 9,6	8,6 - 9,1	8,5

ВОЗРАСТ	ВИДЫ УПРАЖНЕНИЙ											
	Ведение мяча 20 м (сек)			Штрафные броски (из 10)			Броски в движении после ведения (из 5)			Броски с точек (из 20)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
10 лет	11,2 - 11,7	10,7 - 11,1	10,6	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11 лет	10,4 - 10,9	9,8 - 10,3	9,7	3	4	5	1	2	3	-	-	-
12 лет	10,2 - 10,6	9,6 - 10,1	9,5	3	4	5	2	3	4	-	-	-
13 лет	9,7 - 9,9	9,2 - 9,6	9,1	3	4 - 5	6	2	3	4	7 - 8	9 - 11	12

Методические рекомендации

Групповые учебные занятия по общей физической, специальной и технической подготовке проводятся с учетом возрастных особенностей детей.

Занятия проводятся в соответствии с объемом и интенсивностью нагрузок, их характером (общим или специальным), мерами, направленными на восстановление организма – как в тренажерном зале или в спортивном зале, так и на стадионе.

На протяжении каждого учебного года удельный вес физической и технической подготовки меняется. В начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60-70% времени; в конце учебного года увеличивается количество часов, отводимых на техническую подготовку. Во второй половине учебного года физическая подготовка дополняется упражнениями технической направленности.

При планировании занятий необходимо придерживаться следующих правил: нагрузки (большие, средние, малые) должны последовательно сменять друг друга. Максимальные нагрузки вводятся не более двух раз в неделю, с интервалом в 2-3 дня.

Для развития силы необходимо использовать упражнения с отягощениями, бег в гору, по снегу, песку, заболоченному грунту, упражнения с преодолением собственного веса – отжимание, подтягивание, работа на тренажерах. Педагог должен следить за продолжительностью отдыха обучающихся между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий, мышц.

В течение учебного при уменьшении объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Два раза в год (декабрь, май) в детском объединении проводятся контрольные мероприятия (испытания) по ОФП, СФП и ТП.

Проверкой уровня подготовленности учащегося служат соревнования. Не рекомендуется показывать на всех соревнованиях высокие результаты. Соревнования лучше всего разделить на основные и подготовительные.

На основных соревнованиях учащиеся должны стремиться показать наивысший результат. Подготовительные соревнования служат для проверки и отработки отдельных элементов техники и тактики, приобретения соревновательного опыта. После каждого соревнования необходимо делать подробный анализ действий и ошибок каждого обучающегося, всей команды в целом. Педагог должен вести учет роста и падения результатов.

Теоретический материал, правила соревнований, судейство осваиваются учащимися в процессе бесед, мини-лекций.

**МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

«Баскетбол»

Объединение _____, 2024-2025 уч. год

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого показателя	Кол-во баллов	Способы отслеживания результатов
1. Теоретическая подготовка				
1.1. Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	1	Тестирование, контрольный опрос
		Средний уровень (объём усвоенных учащимся знаний составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся освоил весь объём знаний, предусмотренных программой в конкретный период)	3	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Низкий уровень (учащийся часто избегает употреблять специальные термины)	1	Собеседование, тестирование
		Средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой)	2	
		Высокий уровень (учащийся употребляет специальные термины осознанно, в полном соответствии с их содержанием)	3	
2. Практическая подготовка				
2.1. Практические умения и навыки	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Низкий уровень (учащийся овладел программными умениями и навыками менее чем ½)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (объём освоенных учащимся умений и навыков составляет более ½)	2	
		Высокий уровень (учащийся овладел всеми программными умениями и навыками за конкретный период)	3	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Низкий уровень (учащийся испытывает значительные затруднения при работе с оборудованием)	1	Контрольное задание, практическая работа
		Средний уровень (учащийся работает с оборудованием с помощью педагога)	2	
		Высокий уровень (учащийся работает с оборудованием самостоятельно, без затруднений)	3	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Низкий (элементарный) уровень (учащийся может выполнять лишь простейшие практические задания педагога)	1	Учебный проект, выставка
		Средний (репродуктивный) уровень (учащийся в основном выполняет задания на основе образца)	2	
		Высокий (творческий) уровень (учащийся выполняет практические задания с элементами творчества)	3	

Критерии оценки результатов обучения учащихся:

- (Н) низкий уровень – 1 балл за каждый показатель;
- (С) средний уровень – 2 балла за каждый показатель;
- (В) высокий уровень – 3 балла за каждый показатель.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Баскетбол»
2024-2025 уч. год**

Компетенции	Критерии	Уровень проявления оцениваемой компетенции	Способы отслеживания результатов
3.1. Учебно-познавательные компетенции	Самостоятельная познавательная деятельность, умение ставить цель и планировать работу, анализировать, сопоставлять, делать выводы	Низкий уровень (учащийся затрудняется с целеполаганием, планированием, анализом, самооценкой, почти не проявляет познавательной активности)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога определяет цель, план, результативность своей работы, проявляет познавательную активность к ряду разделов программы в конкретный период)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно определяет цель, составляет план работы, анализирует, сопоставляет, делает выводы, проявляет интерес и высокую познавательную активность ко всем разделам программы в конкретный период)	
3.2. Информационные компетенции	Овладение основными современными средствами информации, поиск, структурирование, применение новой информации для выполнения работы, для самообразования	Низкий уровень (учащийся слабо ориентируется в источниках информации, испытывает значительные затруднения в ее поиске, структурировании, применении)	Анализ практической работы
		Средний уровень (учащийся с помощью педагога выбирает, структурирует и применяет информацию, в том числе для самообразования)	
		Высокий уровень (учащийся самостоятельно находит источники информации, выбирает новый материал для выполнения работы, для самообразования)	
3.3. Коммуникативные компетенции	Способы продуктивного и бесконфликтного взаимодействия в коллективе, речевые умения (изложить свое мнение, задать вопрос, аргументировано участвовать в дискуссии)	Низкий уровень (речевые умения учащегося выражены слабо, поведение в коллективе неуверенное или отстраненное, взаимодействие малопродуктивное)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся побуждается педагогом к коллективной деятельности, участвует в обсуждениях и дискуссиях выборочно, больше слушает, чем говорит сам)	
		Высокий уровень (учащийся активно и доказательно участвует в коллективных дискуссиях, легко встраивается в групповую работу, поддерживает бесконфликтный уровень общения)	

Условные обозначения:

- Н – низкий уровень;
- С – средний уровень;
- В – высокий уровень.

**МОНИТОРИНГ УРОВНЯ ПРОЯВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ**

**«Баскетбол»
2024-2025 уч. год**

Личностные результаты	Критерии личностных результатов	Уровень проявления личностных результатов	Способы отслеживания результатов
Морально-нравственные установки и смыслы	Понимание ценности здоровья, семьи, учения, внутренняя мотивация к обучению, соблюдение моральных норм в социуме, личные ценности	Низкий уровень (учащийся не воспринимает или слабо воспринимает ценностные установки по отношению к себе)	Наблюдение
		Средний уровень (учащийся осознает ценностные смыслы только в значимых для себя событиях)	
		Высокий уровень (учащийся демонстрирует интериоризацию ценностных смыслов в любых ситуациях)	
Мыслительные и психосоматические способности	Виды мышления, мыслительная деятельность, психосоматические способности	Низкий уровень (мышление учащегося в основном образное, слабо выражены способности к анализу, синтезу, сравнению, классификации, психосоматические способности развиты незначительно, личные качества направлены на реализацию своих интересов)	Наблюдение
		Средний уровень (мышление учащегося в целом ассоциативно-образное с элементами логического, абстрактного, пространственного мышления, психосоматические способности проявляются с помощью педагога, личные качества частично транслируются в коллектив)	
		Высокий уровень (мышление учащегося комбинированное с преобладанием сложных видов, психосоматика уверенная, самостоятельная, личные качества позитивные и в целом транслируются в коллектив)	
Общекультурные представления	Культура общения в коллективе, в быту, самоконтроль эмоций и поведения, духовно-нравственные основы, расширение картины мира	Низкий уровень (учащийся не контролирует эмоции и поведение, духовно-нравственные основы неустойчивы и слабо осознаются)	Наблюдение
		Средний уровень (эмоции и поведение учащегося регулируются с помощью педагога, в разной степени выражены, частично расширена картина мира)	
		Высокий уровень (учащийся полностью контролирует свои эмоции и поведение, духовно-нравственные представления ориентированы на социум, на позитивное мировосприятие)	

Условные обозначения

Н – низкий уровень
С – средний уровень
В – высокий уровень

**Сводная карта педагогического мониторинга
на 2024-2025 учебный год**

группа _____

Ф.И.О. педагога дополнительного образования _____

**Результаты обучения по программе
«Баскетбол»**

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Образовательно-предметные результаты				Итого
		Теория		Практика		
		Полугодия				
		1	2	1	2	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления компетенций					
		Учебно-познавательные		Информационные		Коммуникативные	
		Полугодия		Полугодия		Полугодия	
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

№ п/п	Фамилия, имя учащихся	Уровень проявления личностных результатов					
		Морально- нравственные установки и смыслы		Мыслительные и психосоматичес- кие способности		Общекультурные представления	
		Полугодия		Полугодия		Полугодия	
		1	2	1	2	1	2
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							