

Филиал дополнительного образования детей
«Дом детского творчества»
муниципального образовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1 города Коряжмы»

РАССМОТРЕНО:
на заседании Методического Совета
ФДОД «Дом детского творчества»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
«14» авг 2024 год
Протокол № 3
Скорректировано:
« » 20 год

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель ФДОД «ДДТ»
МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы»
 Н.А. Сорокина
«14» авг 2024 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Баскетбол»
(физкультурно - спортивная направленность)

Возраст обучающихся – 6-17 лет
Срок реализации – 4 года

Педагог дополнительного образования
Воробьев Кирилл Алексеевич

Коряжма
2024

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) имеет *физкультурно - спортивную направленность* и разработана для детей 6-17 лет. Программа направлена на укрепление опорно-двигательного аппарата, формирования установки на здоровый образ жизни и развитие физических качеств обучающихся.

Баскетбол – один из самых массовых, доступных и любимых игровых олимпийских видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Баскетбол привлекает зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Баскетбол настолько популярен, что в программе Олимпийских игр занимает два места, помимо классического баскетбола есть соревнованию 3х3. Кроме этого это эффективное средство укрепления здоровья. Игра занимает одно из ведущих мест в общей системе физического воспитания.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242),
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания) (2021 год),
- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и

воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год),

– Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),

– Уставом учреждения
и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности и спецификой работы учреждения.

Актуальность программы

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа актуальна на сегодняшний день, т.к. ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся в связи с высокой учебной нагрузкой.

Реализация данной программы обусловлена насущной необходимостью формирования у обучающихся здорового образа жизни, укрепления здоровья, совершенствование всех функций организма, разностороннего физического развития подростка.

Коллективный характер баскетбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый баскетболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды, строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Систематическое занятие баскетболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывает всестороннее влияние на баскетболистов, совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие баскетболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-

сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена.

Поэтому занятие в секции баскетбола содействует как физическому, так и нравственному развитию подростков. Баскетбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера; умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам к играм, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этике. Баскетбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

Возможность использования программы в других образовательных системах

Программа «Баскетбол» реализуется на базе ФДОД «Дом детского творчества» МОУ «СОШ №1 г. Коряжмы», может быть реализована на базе школьных учреждений в рамках сетевого взаимодействия.

Цель программы – формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств обучающихся, овладения техникой и тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами.

Задачи программы

Образовательные:

-Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

-Обучить основным и специальным элементам игры в баскетбол;

-Овладевать знаниями терминологии, стратегии и комбинации игры;

-Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;

- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Воспитательные:

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;

-Воспитывать нравственные качества;

-Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

-Формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Развивающие:

-Выявить особенности физического развития обучающихся;

- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;
- Развивать мотивацию обучающихся к занятиям физической культурой и баскетболом;
- Развивать такие физические качества как выносливость, быстрота, сила, ловкость, точность и координация;
- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению, через игру в баскетбол

Воспитательная деятельность

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей целью воспитания является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- формирование стремления к командному взаимодействию, к общей победе и др.

Формы и методы воспитания

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и

утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Получение информации об достижениях в науке и спорте, изучение биографий деятелей российской и мировой науки и культуры, спортсменов является источником формирования у детей сферы интересов, этических установок, личностных позиций и норм поведения. Так же очень важно, привлекать детей к самостоятельному поиску, сбору, обработке, обмену необходимой информации.

Практические занятия учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются следующие методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используется для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

Отличительные особенности программы Реализация программы по баскетболу дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Принципы реализации дополнительной общеразвивающей программы по основам борьбы «Баскетбол» заключается в том, что процесс обучения осуществляется различными методами и приемами: наглядные, практические,

словесные. Все три группы методов используются в обучении на протяжении всего школьного возраста. Каждая из выделенных групп методов предполагает включение приемов различного характера (наглядный показ и объяснение).

- Личностно-ориентированный подход. Принцип предполагает помощь педагога воспитаннику в выявлении своих возможностей, реализации своих интересов.

- Преемственность. После изучения элементарных движений задания осторожно усложняются. Освоение последующих заданий гораздо легче на основе предыдущих.

- Систематичность. Соблюдение дидактического принципа «от простого к сложному», осознанное отношение детей к средствам физической подготовки, овладение основных и специальных элементов обще-физической подготовки и игры в баскетбол. Понимание значений этих упражнений, умение выполнять их правильно.

Особенности организации образовательного процесса

На первом *этапе ознакомления* с детьми осуществляется физкультурная и воспитательная работа, направленная на формирование интереса к занятиям, на разностороннюю физическую подготовку, на освоение гигиенических знаний, диагностику имеющихся у детей способностей и уровня физического развития. Этот период занимает 1- 2 недели.

Этап подготовки и выполнения программных требований (ноябрь-май). Определяет уровень индивидуальной динамики физической подготовленности занимающихся и степень освоения ими техники выполнения общих и специальных упражнений.

Характеристика обучающихся по программе

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа с 6 до 17 лет. Комплектование учебной группы для занятий Баскетболом происходит согласно нормативным требованиям к возрасту и количеству занимающихся.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Количественный состав группы – 12-15 человек. Качественный состав группы – разнополый и разновозрастной.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов.

Обще-физические и специальные упражнения применяются с учетом соблюдения некоторых требований:

- обеспечение гармоничного физического развития занимающихся;
- содействие совершенствованию двигательных навыков и физической силы;
- подготовленности, проявляемых в условиях соревнований.
- развитию силы и координации для выполнения специальных

упражнений

– освоение тактического мышления

Воздействие упражнений на детей зависит от их содержания

а) упражнения на развитие силовых и скоростных навыков – улучшение физических навыков, соответствующих виду спорта

б) Развитие реакции и быстрого принятия решений – упражнения, помогающие детям адаптироваться к быстроте определенного вида спорта и привыкание к смене ритма

в) обще-физические упражнения – развитие общих физических свойств и особенностей организма,крытие недостатков и подчеркивание достоинств физического воспитания

г) стретчинг – растяжка мышц

д) технические упражнения – освоение и совершенствования техники в своем определенном виде спорта

е) командное взаимодействие – занятия на понимания тактики игры, участие и определение места в команде и обучение комбинациям

В учебно-тренировочной деятельности детей реализуются группы методов: словесные (вербальные), наглядные, идеомоторные, практические.

Для 6-8-летних детей ведущими методами являются игровая деятельность, рассказ, беседа, описание, словесные методы в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые педагогом, многообразны. Наиболее часто применяются показ педагогом образца и демонстрация аналогов, моделей (видеоматериалы, кинограммы). В основе обучения с помощью показа лежит подражание. Даже у детей младшего возраста оно не должно быть бессознательным. Готовность занимающихся к сознательному подражанию определяется рядом факторов:

а) способностью анализировать увиденное действие;

б) соответствием психофизиологической зрелости обучающихся сложности упражнения;

в) уровнем знаний, полнотой представлений обучаемых о выполняемом действии;

г) интересом у детей к изучаемому действию, своевременным и качественным контролем техники его выполнения со стороны преподавателя. Методы идеомоторного упражнения в тренировке основаны на использовании внутренней речи, образного мышления и других представлений, сформированных в тесной взаимосвязи для самовоздействия на физическое и психическое состояние.

В возрасте 8-12 лет формируется навык самостоятельности. Ведущим видом деятельности становится учебная. Преобладает авторитет учителя. Дети способны под руководством взрослого определять цель задания, планировать

алгоритм его выполнения, это дает возможность доводить дело до конца, добиваться поставленной цели. Так же дети проявляют фантазию и воображение, что позволяет развивать имеющиеся творческие способности, при выполнении работ.

Обучающиеся 12-17 лет уже обладают определенными знаниями по школьным учебным предметам, у них сформированы общеучебные умения и навыки, имеется определенный жизненный опыт, они с интересом изучают новинки художественного искусства, пытаются более глубоко изучить предмет, решают задачи профессионального самоопределения.

Сроки и этапы реализации программы

Программа рассчитана на 4 года. Общее количество часов в год – 136 часов.

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Изучение и совершенствования техники игр в баскетбол
4. Командное взаимодействие
5. Изучение комбинаций
6. Судейская практика

Занятия по программе «Баскетбол» включает в себя теоретическую и практическую часть.

Теоретическая часть Беседа, дискуссии, просмотр соревнований с последующим обсуждением, в виде разбора проведенных игр или обсуждения и анализа игры с предстоящими соперниками.

Тема 1. Техника безопасности при занятиях баскетболом.

Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Тема 2. История развития баскетбола и баскетбола 3х3 в РФ и за рубежом.

Краткие исторические сведения о возникновении баскетбола. Зарождение баскетбола в Европе, его основатели. Первые шаги баскетбола. Развитие баскетбола среди школьников. Соревнования по баскетболу.

Тема 3. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви баскетболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного

отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях по баскетболу.

Тема 4. Оборудование и инвентарь.

Баскетбольные мячи и их виды. Фишки и конусы. Медболлы и эспандеры, координационные лестницы.

Тема 5. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе.

Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Бросок мяча в движении. Приём мяча и стойка тройной угрозы. Техника среднего и дальнего броска. Техника защиты. Позиционная игра.

Понятие об индивидуальной подготовке и комбинаций, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Виды комбинаций, их понятие и содержание. Групповые задачи командной игры.

Тема 6. Правила соревнований по баскетболу.

Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Практический раздел: Занятия проходят в виде: выполнения тренировочных заданий, соревнований, инструкторская и судейская практика, подвижных игр, эстафет, спортивных игр.

Формы и режим занятий по программе

В соответствии с нормами СанПин 2.4. 3648-20 занятия проводятся **2 раза в неделю по 2 часа.**

Программой предусмотрена очная форма обучения. Формы организации образовательного процесса предполагают проведение коллективных занятий (всей группой 10-12 человек), малыми группами (4-6 человек) и индивидуально. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, практическое занятие, спортивная игра и т. д.

Структура занятия:

аэробная разминка и суставная гимнастика– 7 мин.,
основная часть (в зависимости от цели занятия) – 15 мин,
подвижные игры – 5 мин, релаксация- 2-3 мин.

Занятие включает аэробную нагрузку, растяжку, упражнения на развитие координации, и баланса, упражнения общей физической подготовки, специальные упражнения по отработке движений у баскетбольной сетки и упражнения на гимнастических снарядах.

Ожидаемые результаты реализации программы

В результате освоения программы обучающиеся должны **знать:**

- знать терминологию спортивных упражнений;
- роль физической культуры и спорта в формировании здорового

образажизни, организации активного отдыха;

- технику безопасности при выполнении упражнений;
- технику выполнения основных общефизических упражнений,
- технику выполнения самостраховки.

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, укрепление мышечной структуры, развитие ловкости, гибкости, координации движений, укрепление осанки, пр. с учетом состояния индивидуальных возможностей организма, состояния здоровья и физической подготовленности;

- соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Диагностика результатов обучения по программе проводится 3 раза за период обучения: входная диагностика – в начале первого учебного года, промежуточная диагностика - в конце каждого учебного года (раздела/модуля), итоговая диагностика - в конце обучения по программе. При поступлении в объединение новых обучающихся на второй или третий год обучения с ними проводится входная диагностика в индивидуальном порядке.

Диагностика умений проводится по 3-х балльной шкале. Входная диагностика:

1 балл

- Практически не обладает соответствующими умениями и навыками.
- Или/и имеет трудности в использовании инструмента (при выполнении задания)
- Или/и затрудняется в применении простых приемов работы, доступных данному возрасту.

2 балла

- Обладает соответствующими умениями и навыками в начальной степени.
- Обладает навыками правильного использования инструментов/материалов начальной степени.
- Правильно использует простые приемы работы, доступные в данном возрасте.

3 балла

- Обладает соответствующими умениями и навыками в отличной степени.
- Обладает навыками правильного и быстрого использования инструментов/материалов.

Правильно использует простые и сложные приемы работы, доступные в данном возрасте.

Диагностическая карта

В каждом столбце выставляется от 1 до 3-х баллов.

В конце года все баллы суммируются.

Высокий/(продвинутый) уровень освоения программы – от 8 до 9 баллов.

Средний/(базовый) уровень освоения программы – от 4 до 6 баллов.

Низкий/(стартовый) уровень освоения программы – от 1 до 3 баллов.

Группа № _____

№	Фамилия Имя	Входная диагностика	Промежуточная диагностика	Итоговая диагностика

Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Для оценки результативности учебных занятий применяется входной, текущий и итоговый контроль. Входной контроль проводится в форме собеседования и выполнения контрольных упражнений на вводном занятии с целью выявления уровня физического развития детей. На основании полученной информации выявляется готовность к усвоению материала по программе.

Текущий контроль за усвоением знаний, умений и навыков проводится в течение всего года на каждом занятии и представляет собой основную форму контроля. Используются такие методы контроля, как наблюдение. На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы обучающихся по результатам выполнения практических заданий по теме, способность самостоятельно выполнять задание.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года в виде контрольно-тренировочных испытаний. Цель итогового контроля – выявление результатов обучения, определение качества приобретенных знаний и умение применять их на практике.

Оценочные материалы

Использование комплекса диагностических методик при реализации программы подготовки по баскетболу позволяет определить следующие критерии готовности обучающихся: степень тренированности, величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Контрольные диагностики по физической и специальной физической подготовке проводятся в следующем порядке: в первую очередь – испытания на скорость, после этого – на силу и выносливость.

Нормативы

для оценки результатов в челночном беге на 3 x 10 м. (с.) (ловкость)

мал. низкий средний высокий

> 10.3 < 9.5 < 8.8

дев. низкий средний высокий
> 10.6 < 9.8 < 9.0

Для оценки результатов в прыжке в длину с места (в см) (сила ног)

мал. низкий средний высокий
< 180 см. > 210 см. > 240 см.

дев. низкий средний высокий
< 150 см. > 180 см. > 210 см.

**Для оценки результатов броска набивного мяча на расстояние, см.
(м. 1 кг.) (сила рук).**

мал. низкий средний высокий
< 400 см. > 500 см. > 600 см.

дев. низкий средний высокий
< 290 см. > 330 см. > 380 см.

Зачетные требования:

1. Скоростно-силовые качества:

Упражнения	Возраст	Удовлетв.	Хорошо	Отлично
1. Подтягивания на перекладине (раз)	6-10	4	7	10
	10-14	2	3	4
	14-17	3	4	7
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	6-10	10	20	30
	10-14	20	30	40
	14-17	30	40	50
3. Приседания за 20 сек (раз)	6-10	20	25	30
	10-14	25	30	40
	14-17	30	40	50
4. Прыжок в длину с места (см)	6-10	115	130	145
	10-14	130	150	170
	14-17	180	210	240

Учебный план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов 1 год	Количество часов 2 год	Количество часов 3 год	Количество часов 4 год	Количество часов Всего
1.	Вводное занятие, вводный контроль	10	4	4	4	22
2.	Тема 2: «Передача баскетбольного мяча»	14	8	6	4	32
3.	Тема 3: «Броски в кольцо с ближней дистанции»	20	16	8	8	52

4.	Тема 4: «Ведение баскетбольного мяча на месте»	22	14	8	6	50
5.	Тема 5: «Ведение баскетбольного мяча в движении»	10	16	10	6	42
6.	Тема 6: «Броски мяча в кольцо со штрафной линии»	10	12	8	4	34
7.	Тема 7: «Броски мяча в кольцо со средней дистанции»	10	12	8	6	36
8.	Тема 8: «Броски мяча в кольцо с дальней дистанции»	0	0	10	6	16
9.	Тема 9: «Развитие ОФП»	16	16	10	6	48
10.	Тема 10: «Развитие реакции и координации»	4	10	6	0	20
11.	Тема 11: «Нахождение контакта в нападении»	0	0	4	10	14
12.	Тема 12: «Игра в защите»	10	14	14	6	44
13.	Тема 13: «Смена ритма».	0	0	4	10	14
14.	Тема 14: «Бросок с сопротивлением».	0	4	6	10	20
15.	Тема 15: «Особые техники дриблинга»	0	0	4	10	14
16.	Тема 16: «Командные взаимодействия»	0	0	6	10	16
17.	Тема 17: «Комбинации в баскетболе»	0	0	0	10	10
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	10	10	20	20	60
	Итого:	136	136	136	136	544

**Учебно-
тематический план
1 год обучения**

№	Тема занятия	Количество очасов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, вводный контроль	10	8	2	Вводный контроль
2.	Тема 2: «Передача баскетбольного мяча»	14	1	13	Наблюдение
3.	Тема 3: «Броски в кольцо с ближней дистанции»	20	1	19	Наблюдение
4.	Тема 4: «Ведение баскетбольного мяча на месте»	22	1	21	Наблюдение
5.	Тема 5: «Ведение баскетбольного мяча в движении»	10	1	9	Наблюдение
6.	Тема 6: «Броски мяча в кольцо со штрафной линии»	10	1	9	Наблюдение
7.	Тема 7: «Броски мяча в кольцо со средней дистанции»	10	1	9	Наблюдение
8.	Тема 8: «Броски мяча в кольцо с дальней дистанции»	0	0	0	
9.	Тема 9: «Развитие ОФП»	16	1	15	Наблюдение
10.	Тема 10: «Развитие реакции и координации»	4	1	3	Наблюдение
11.	Тема 11: «Нахождение контакта в нападении»	0	0	0	
12.	Тема 12: «Игра в защите»	10	1	9	Наблюдение
13.	Тема 13: «Смена ритма».	0	0	0	
14.	Тема 14: «Бросок с сопротивлением».	0	0	0	
15.	Тема 15: «Особые техники дриблинга»	0	0	0	
16.	Тема 16: «Командные взаимодействия»	0	0	0	
17.	Тема 17: «Комбинации в баскетболе»	0	0	0	
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	10	0	10	Итоговый контроль
	<i>Всего:</i>	136	17	119	

**Учебно-
тематический план
2 год обучения**

№	Тема занятия	Количество очасов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, вводный контроль	4	4	0	Вводный контроль
2.	Тема 2: «Передача баскетбольного мяча»	8	1	7	Наблюдение
3.	Тема 3: «Броски в кольцо с ближней дистанции»	16	1	15	Наблюдение
4.	Тема 4: «Ведение баскетбольного мяча на месте»	14	1	13	Наблюдение
5.	Тема 5: «Ведение баскетбольного мяча в движении»	16	1	15	Наблюдение
6.	Тема 6: «Броски мяча в кольцо со штрафной линии»	12	1	11	Наблюдение
7.	Тема 7: «Броски мяча в кольцо со средней дистанции»	12	1	11	Наблюдение
8.	Тема 8: «Броски мяча в кольцо с дальней дистанции»	0	0	0	
9.	Тема 9: «Развитие ОФП»	16	1	15	Наблюдение
10.	Тема 10: «Развитие реакции и координации»	10	1	9	Наблюдение
11.	Тема 11: «Нахождение контакта в нападении»	0	0	0	
12.	Тема 12: «Игра в защите»	14	4	10	Наблюдение
13.	Тема 13: «Смена ритма».	0	0	0	
14.	Тема 14: «Бросок с сопротивлением».	0	0	0	
15.	Тема 15: «Особые техники дриблинга»	0	0	0	
16.	Тема 16: «Командные взаимодействия»	0	0	0	
17.	Тема 17: «Комбинации в баскетболе»	0	0	0	
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	10	1	9	Итоговый контроль
	<i>Всего:</i>	136	17	119	

**Учебно-
тематический план
3 год обучения**

№	Тема занятия	Количество часов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, вводный контроль	4	1	3	Вводный контроль
2.	Тема 2: «Передача баскетбольного мяча»	6	1	5	Наблюдение
3.	Тема 3: «Броски в кольцо с ближней дистанции»	8	1	7	Наблюдение
4.	Тема 4: «Ведение баскетбольного мяча на месте»	8	1	7	Наблюдение
5.	Тема 5: «Ведение баскетбольного мяча в движении»	10	1	9	Наблюдение
6.	Тема 6: «Броски мяча в кольцо со штрафной линии»	8	1	7	Наблюдение
7.	Тема 7: «Броски мяча в кольцо со средней дистанции»	8	1	7	Наблюдение
8.	Тема 8: «Броски мяча в кольцо с дальней дистанции»	10	1	9	Наблюдение
9.	Тема 9: «Развитие ОФП»	10	1	9	Наблюдение
10.	Тема 10: «Развитие реакции и координации»	6	1	5	Наблюдение
11.	Тема 11: «Нахождение контакта в нападении»	4	1	3	Наблюдение
12.	Тема 12: «Игра в защите»	14	1	13	Наблюдение
13.	Тема 13: «Смена ритма».	4	1	3	Наблюдение
14.	Тема 14: «Бросок с сопротивлением».	6	1	5	Наблюдение
15.	Тема 15: «Особые техники дриблинга»	4	1	3	Наблюдение
16.	Тема 16: «Командные взаимодействия»	6	1	5	Наблюдение
17.	Тема 17: «Комбинации в баскетболе»	0	0	0	
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	20	1	19	Итоговый контроль
	<i>Всего:</i>	136	17	119	

**Учебно-
тематический план
4 год обучения**

№	Тема занятия	Количество очасов всего	теория	практика	Формы контроля
1.	Вводное занятие, вводный контроль	4	1	3	Вводный контроль
2.	Тема 2: «Передача баскетбольного мяча»	4	1	3	Наблюдение
3.	Тема 3: «Броски в кольцо с ближней дистанции»	8	1	7	Наблюдение
4.	Тема 4: «Ведение баскетбольного мяча на месте»	6	1	5	Наблюдение
5.	Тема 5: «Ведение баскетбольного мяча в движении»	6	1	5	Наблюдение
6.	Тема 6: «Броски мяча в кольцо со штрафной линии»	4	1	3	Наблюдение
7.	Тема 7: «Броски мяча в кольцо со средней дистанции»	6	1	5	Наблюдение
8.	Тема 8: «Броски мяча в кольцо с дальней дистанции»	6	1	5	Наблюдение
9.	Тема 9: «Развитие ОФП»	6	1	5	Наблюдение
10.	Тема 10: «Развитие реакции и координации»	0	0	0	
11.	Тема 11: «Нахождение контакта в нападении»	10	1	9	Наблюдение
12.	Тема 12: «Игра в защите»	6	1	5	Наблюдение
13.	Тема 13: «Смена ритма».	10	1	9	Наблюдение
14.	Тема 14: «Бросок с сопротивлением».	10	1	9	Наблюдение
15.	Тема 15: «Особые техники дриблинга»	10	1	9	Наблюдение
16.	Тема 16: «Командные взаимодействия»	10	1	9	Наблюдение
17.	Тема 17: «Комбинации в баскетболе»	10	1	9	Наблюдение
18.	Итоговое занятие, итоговый контроль	20	1	19	Итоговый контроль
	<i>Всего:</i>	136	17	119	

Содержание программы на 1, 2, 3, 4 год обучения

Спецификой данной программы является то, что ее содержание выстроено по спиральной схеме: в последующем году совершенствуются знания, умения и навыки предыдущего. Таким образом, соблюдается основной дидактический принцип – от простого к сложному.

Тема 1:

Теория. Вводное занятие, вводный контроль – ознакомление с ребятами, введение в специализацию вида спорта, инструктажи, определение планов на год.

Практика. Контроль физической подготовки детей и готовности к занятиям. Введение разминочных элементов и обучение проведения разминки:

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Тема 2: «Передача баскетбольного мяча» -

Теория. Разновидности передач.

Практика. Прием и передачи мяча в парах и у стенки. Передачи в движении. Передачи мяча в условиях усложнения координации.

Тема 3: «Броски в кольцо с ближней дистанции» -

Теория. Техника броска в кольцо с ближней дистанции обеими руками.

Практика. Броски с разных позиций под кольцом. Завершение одной рукой сверху и снизу. Лей-ап и его разновидности. Бросок крюком. Ап-энд-андер и реверс завершения. Отработка стабильности броска.

Тема 4: «Ведение баскетбольного мяча на месте» -

Теория. Ведение баскетбольного мяча на месте

Практика. Отработка дриблинга. Отработка чувства и контроля мяча.

Ведение двух мячей на месте. Дриблинг с теннисным мячом. Периодичность дриблинга. Выносливость ведения мяча. Дриблинг с набивным мячом. Дриблинг с фишками.

Тема 5: «Ведение баскетбольного мяча в движении» -

Теория. Ведение баскетбольного мяча в движении

Практика. Отработка дриблинга. Отработка чувства и контроля мяча в движении. Ведение двух мячей в движении. Ускорение с ведением. Ведение мяча с эспандерами. Ведение с сопротивлением.

Тема 6: «Броски мяча в кольцо со штрафной линии» -

Теория. Техника броска средней дистанции.

Практика. Отработка точности и стабильности штрафного броска.

Тема 7: «Броски мяча в кольцо со средней дистанции» -

Теория. Точность бросков при высоком пульсе.

Практика. Отработка броска со средней дистанции с разных точек. Развитие скорости выпуска. Броски с приема мяча на месте. Броски с приема мяча в движении. Флоатер.

Тема 8: «Броски мяча в кольцо с дальней дистанции» -

Теория. Броски мяча в кольцо с трехочковой линии.

Практика. Броски в движении с дальней дистанции. Броски с получения с дальней дистанции. Отработка стабильности трехочкового броска.

Тема 9: «Развитие ОФП» -

Теория. Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег на отрезках от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях.

Практика. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами баскетбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнёра (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы. Челночный бег 3x10 м на время.

Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

При воспитании физических качеств у юных баскетболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Примерный комплекс упражнений для расслабления различных мышечных групп:

1. Встряхивание рук, мышцы расслаблены.
2. Поднять руки вверх и "бросить" вниз с одновременным наклоном туловища вперед.
3. Бег "трусцой" на месте, руки расслаблены.
4. Наклониться вперед, руки вперед. Расслабить мышцы, "уронить" руки, выпрямиться.
5. Потряхивание кистей рук над головой.
6. Руки в стороны. Выпад ногой в стороны — руки "уронить". Вернуться в исходное положение.
7. Прогнуться назад, затем вперед, руки расслабить.
8. Маховые движения ног в стороны.
9. Потряхивание ног попеременно.
10. Маховые движения ног вперед-назад.
11. Лежа на спине, поднять ноги и медленно опустить их на землю, расслабиться.
12. Прыжки ноги врозь — вместе с хлопками в ладоши над головой.
13. Передвижение приставными шагами правым и левым боком.

Тема 10: «Развитие реакции и координации»

Теория. Упражнения на развитие реакции.

Практика. Быстрота реакции на сигналы, на теннисный и баскетбольный мяч. Координационная лестница.

Тема 11: «Нахождение контакта в нападении» -

Теория. Упражнения на контакт в парах.

Практика. Проталкивания и контакт плечом. Прием игрока грудью. Сопротивление броску. Контакт в защите на периметре. Отсекание и борьба за подбор.

Тема 12: «Игра в защите»

Теория. Защитная стойка. Передвижения в защите.

Практика. Развитие скорости бокового движения. Передвижение в защите с эспандером. Персональная защита на ногах. Сопротивление броску.

Тема 13: «Смена ритма»

Теория. Резкие ускорения, рывки. Увеличение и уменьшение динамики.

Практика. Развитие темпа. Смена ритма в нападении. Обыгрыш в противоходе.

Тема 14: «Бросок с сопротивлением»

Теория. Бросок в кольцо с контактом.

Практика. Броски с эспандером. Воздушная угроза и зависание.
Отработка ближней руки при броске.

Тема 15: «Особые техники дриблинга»

Теория. Совершенствование ведения мяча.

Практика. Знакомство со сложными элементами дриблинга.

Тема 16: «Командные взаимодействия»

Теория. Передвижения в баскетболе.

Практика. Отработка командной игры. Позиционное нападение.

Упр.№1 Построение тройками у лицевой линии. Игрок 1 ударяет мяч в щит и ловит его. Как только началось движение мяча от щита к игроку 1, игрок 2 уходит в отрыв вдоль боковой линии. С ловлей мяча игроком 1 в прорыв уходит игрок 3. Игрок 1 передает мяч игроку 3, а тот – игроку 2. Игрок 1 подключается к атаке, перемещается для подбора мяча и возможной повторной атаки броском.

Упр.№2 Построение то же. Игрок 1, поймав мяч, отскочивший от щита, ведет его вперед к ближайшей лицевой линии. Игрок 2 перемещается вперед-в середину. Игрок 3 уходит в прорыв по боковой линии. Передачи следуют игрокам 2 и 3.

Игрок 1 передает мяч игроку 3 и движется на место игрока 2. Игрок 2 получает мяч от игрока 3 и ведет его на место игрока 1. После передачи центральной игрок 3 перемещается на другую сторону зоны штрафного броска, где взаимодействует с другими игроками.

Упр.№3 Построение в «тройках». Нападающий ведет мяч от одной лицевой линии к другой. Два защитника занимают положение уступом друг за другом. Защитник, находящийся ближе к нападающему, вступает с ним в активное противодействие. Как только защитник совершит ошибку и нападающий обойдет его, второй защитник, наблюдающий за ними, сразу же вступает в единоборство с нападающим.

Построение в четверках. Нападающие, свободно передвигаясь, разыгрывают мяч. Защитники их опекают. Затем один из нападающих применяет наведение. Защитники меняются подопечными.

Упр.№4 Занимающиеся распределяются на три команды по три человека. Проводится учебная игра, в которой все три команды атакуют один щит. Одной нападающей команде противодействуют сразу две.

Занимающиеся распределяются на три команды: две из них располагаются в защите, третья – в нападении на середине площадки. По сигналу нападающие атакуют один щит. Если им удастся забросить мяч в корзину, команда получает право вести атаку на другой щит. Если мяч перехвачен игроками защиты, третья команда переходит в защиту, а команда, овладевшая мячом, ведет нападение на противоположный щит.

Тема 17: «Комбинации в баскетболе» - Отработка комбинаций в

нападении. Отработка зонной защиты.

Итоговое занятие, итоговый контроль – Контрольные игры. Сдача нормативов. Подведение итогов.

Календарный учебный график

1 год обучения

I полугодие – 16 учебных недель

II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	месяц	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	сентябрь	10	Вводное занятие. Правила поведения на занятии. Инструктаж потехнике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	Беседа	Входная диагностика
2.	октябрь	14	Передача баскетбольного мяча. Передачи мяча в парах на месте и в движении	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
3.	ноябрь	20	Броски в кольцо с ближней дистанции. Техника броска с ближней дистанции. Броски одной рукой от щита.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
4.	декабрь	22	Ведение баскетбольного мяча на месте. Техника ведения мяча на месте, баскетбольная стойка.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

5.	январь	10	Ведение баскетбольного мяча в движении. Техника ведения мяча в движении обеими руками. Передвижения с ведением.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
6.	февраль	10	Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Техника броска в кольцо со штрафной линии. Расстановка при штрафном броске.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
7.	февраль	10	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Техника броска в кольцо со средней дистанции. Броски с точек.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
9.	март	16	Развитие ОФП. Ускорения. Отжимания. Подтягивания. Прыжки в длину.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
10.	апрель	4	Развитие реакции и координации. Упражнения на реакцию с теннисными мячами.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
12.	апрель	10	Игра в защите. Защитная стойка. Передвижение в защитной стойке.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
18.	май	10	Итоговое занятие. Подведение итогов за год, итоговый контроль.	Практическое занятие	Итоговый контроль
		136	итого		

Календарно-учебный график может варьироваться в соответствии с ежегодным изменением календаря, но количество учебных недель и часов, отработанных за год, остаются неизменными.

Календарный учебный график

2 год обучения

I полугодие – 16 учебных недель

II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	месяц	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	сентябрь	4	Вводное занятие. Инструктаж потехнике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	Беседа	Входная диагностика
2.	Сентябрь Октябрь	8	Передача баскетбольного мяча. Передачи мяча в парах на месте и в движении	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
3.	ноябрь	16	Броски в кольцо с ближней дистанции. Техника броска с ближней дистанции. Броски одной рукой от щита.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
4.	Декабрь	14	Ведение баскетбольного мяча на месте. Техника ведения мяча на месте. Переводы мяча.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

5.	Январь	16	Ведение баскетбольного мяча в движении. Техника ведения мяча в движении обеими руками. Передвижения с ведением. Перевод в движении.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
6.	Январь Февраль	12	Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Техника броска в кольцо со штрафной линии. Отработка броска со штрафной линии.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
7.	Февраль	12	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Техника броска в кольцо со средней дистанции. Броски с точек.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
9.	Март	16	Развитие ОФП. Ускорения. Отжимания. Подтягивания. Прыжки в длину.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
10.	Апрель	10	Развитие реакции и координации. Упражнения на реакцию с теннисными мячами.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
12.	Апрель	14	Игра в защите. Передвижение в защитной стойке.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
14.	Май	4	Бросок с сопротивлением. Бросок с контактом от игрока.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
18.	Май	10	Итоговое занятие. Подведение итогов за год, итоговый контроль.	Практическое занятие	Итоговый контроль
		136	итого		

Календарно-учебный график может варьироваться в соответствии с ежегодным изменением календаря, но количество учебных недель и часов, отработанных за год, остаются неизменными.

Календарный учебный график 3 год обучения

I полугодие – 16 учебных недель

II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	месяц	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	сентябрь	4	Вводное занятие. Инструктаж потехнике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	Беседа	Входная диагностика
2.	сентябрь	6	Передача баскетбольного мяча. Передача от пола. Передача из-за головы.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
3.	Октябрь	8	Броски в кольцо с ближней дистанции. Отработка броска с ближней дистанции. Разновидности броска с ближней дистанции.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
4.	Октябрь	8	Ведение баскетбольного мяча на месте. Техника ведения мяча на месте. Переводы мяча под ногой и за спиной.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

5.	Ноябрь	10	Ведение баскетбольного мяча в движении. Техника ведения мяча в движении обеими руками. Передвижения с ведением. Перевод в движении. Передвижение с переводом под ногой и за спиной.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
6.	ноябрь	8	Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Отработка броска со штрафной линии.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
7.	декабрь	8	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Броски с точкой.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
8.	декабрь	10	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Техника броска с дальней дистанции. Отработка бросков с дальней дистанции.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
9.	Январь	10	Развитие ОФП. Ускорения. Отжимания. Подтягивания. Прыжки в длину.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
10.	январь	6	Развитие реакции и координации. Реакция в передвижении. Скорость смены направления.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
11.	февраль	4	Нахождение контакта в нападении. Контакт и укрытие мяча.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

12.	февраль	14	Игра в защите. Скорость передвижения в защитной стойке.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
13.	март	4	Смена ритма. Смена ритма и постановка спины.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
14.	март	6	Бросок с сопротивлением. Акробатические броски. Броски с опорой плечом.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
15.	апрель	4	Особые техники дриблинга. Изучение новых элементов дриблинга.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
16.	апрель	6	Командные взаимодействия. Передвижение игроков на площадке. Постановка заслона.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
18.	май	20	Итоговое занятие. Подведение итогов за год, итоговый контроль.	Практическое занятие	Итоговый контроль
		136	итого		

**Календарный учебный график
4 год обучения**

I полугодие – 16 учебных недель
II полугодие – 18 учебных недель

№ п/п	месяц	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия, методы	Форма контроля
1.	сентябрь	4	Вводное занятие. Инструктаж потехнике безопасности. Инструктаж по пожарной безопасности. Правила поведения на дороге. Входной мониторинг. Выполнение диагностических упражнений на ловкость, прыгучесть, силу.	Беседа	Входная диагностика
2.	сентябрь	4	Передача баскетбольного мяча. Передача за спиной. Первая передача игры.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
3.	октябрь	8	Броски в кольцо с ближней дистанции. Отработка броска под кольцом.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

4.	октябрь	6	Ведение баскетбольного мяча на месте. Отработка дриблинга.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
5.	ноябрь	6	Ведение баскетбольного мяча в движении. Отработка дриблинга в движении.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
6.	ноябрь	4	Броски мяча в кольцо со штрафной линии. Отработка штрафного броска.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
7.	декабрь	6	Броски мяча в кольцо со средней дистанции. Отработка броска со средней дистанции.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
8.	декабрь	6	Броски мяча в кольцо с дальней дистанции. Отработка броска с дальней дистанции.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
9.	Январь	6	Развитие ОФП. Ускорения. Развития выносливости.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
11.	январь	10	Нахождение контакта в нападении. Проталкивание в нападении и прием на грудь в защите.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос

12.	февраль	6	Игра в защите. Подстраховка. Развития скорости передвижения в защитной стойке.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
13.	февраль	10	Смена ритма. Остановка, рывок и ускорение. Смена ритма на периметре.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
14.	март	10	Бросок с сопротивлением. Отработка броска с сопротивлением.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
15.	март	10	Особые техники дриблинга. Отработка особых элементов дриблинга.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
16.	апрель	10	Командные взаимодействия. Передвижение игроков в атаке. Зонная защита. Постановка заслона.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
17.	апрель	10	Комбинации в баскетболе. Изучение и отработка комбинаций в баскетболе.	Практическое занятие	Наблюдение Устный опрос
18.	май	20	Итоговое занятие. Подведение итогов за год, итоговый контроль.	Практическое занятие	Итоговый контроль
		136	итого		

Условия реализации программы.

Кадровое обеспечение программы

Педагог дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н).

Реализовывать программу может педагог, имеющий педагогическое образование, обладающий достаточными теоретическими знаниями и опытом практической деятельности в области физической культуры.

Материально-технические условия

Материально-технические условия соответствуют прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие раздевалки). В зале на обучающегося приходится не менее 4-х кв. м. площади.

Для занятий необходимо следующее оборудование:

- спортивный инвентарь:
- гимнастические коврики
- футбол – мячи
- гимнастические маты
- гимнастические палки
- скакалки
- ручные мячи
- звуковая система или магнитофон.
- Баскетбольные мячи
- Теннисные мячи
- Координационная лестница
- Фишки и конусы

Информационно-методическое обеспечение

- Подборка информационной и справочной литературы;
- Наглядные пособия (карточки с описанием основных понятий и изображением основных позиций рук, ног; положение рук, ног, корпуса);
- Диагностические методики для определения уровня знаний, умений и способностей детей;
- Видеозаписи выполнения упражнений, соревнований, игр.

Список информационных ресурсов

Для педагога

1. Аулик, И. В. Как определить тренированность спортсмена. - М., 2007. - 210с.
2. Башкин, С. Г. Уроки по баскетболу. - М., 2006. - 128с.
3. Буйлов, Ю. Ф., Портных, Ю. И. Мини-баскетбол в школе. - М., 2006. - 130с.
4. Былеева, А. В., Коротков, И. М. Подвижные игры. - М., 2006. - 246с.
5. Волков, В. М. Тренеру о подростке. - М., 2007. - 118с.
6. Гандельсман, А. Б., Смирнов, К. М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М., 2010. - 210с.
7. Гомельский, А. Я. Тактика баскетбола. - М., 2006. - 136с.
8. Гомельский, А. Я. Управление командой в баскетболе. - М., 2006. - 124с.
9. Грасмс, А. Специальные упражнения баскетболиста. - М., 1967.
10. Давыдов М., Минков Б. Методические рекомендации по судейству * баскетбольных матчей. - Минск, 1981.
11. Дергач А. А., Исаев А. А. Творчество тренера. - М., 2007. - 110с.
12. Железняк Ю. Д. Информационное обеспечение управления в системе подготовки спортивных резервов в игровых видах спорта на основе комплекса объективных показателей. - М., 2008. - 88с.
13. Зацюрский, В. М. Физические качества спортсмена. - М., 2010. - 100с.
14. Зельдович, Т. А., Кераминас, С. А. Подготовка юных баскетболистов. - М., 2006. - 114с.
15. Коузи, Б., Поуэр, Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) - М., 2005. - 96с.
16. Кожевников, З. Я. Тренировка ловкости и быстроты баскетболиста. - М., 2010. - 75с.
17. Кудряшов, В., Мирошникова, Р. Технические приемы игры в баскетбол. - Минск, 2007. - 68с.
18. Линдеберг, Ф. Баскетбол. Игра и обучение. - М., 2010. - 95с.
19. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки. - М., 2007. - 210с.
20. Набатникова, М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. - М., 2009. - 66с.
21. Нестеровский, Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. Пособие для студ. высш. уч. завед. /Д.И.Нестеровский.- 3-е изд., стер. - М., Издательский центр «Академия», 2007. - 336с.

Для родителей и обучающихся

1. Нортон, Б. Упражнения в баскетболе. - М., 2009. - 78с.
2. Озолин, Н. Г. Современная система спортивной тренировки. - М., 2010. - 114с.
3. Пахомова С.В. Подвижные игры и эстафеты в физическом воспитании студентов [Текст]: методические указания /С.В.Пахомова, Е.В.Витун. - Оренбург ГОУ ОГУ, 2005 - 24с.
4. Петровский, В. В. Организация спортивной тренировки. - Киев, 2008. - 100с.
5. Питхолстер, Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). - М., 2006. - 66с.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: С 73 Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лексаков; Под ред. Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2006. - 520 с
7. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. /Под общей ред. В. П. Филина. - М., 2008. - 110с.

Интернет ресурсы

1. www.youtube.com/watch?v=z_tbLveFN6k - Онлайн тренировка для детей 4, 5, 6 лет: ОФП, детский фитнес, развивающая гимнастика, физкультура
2. www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0 - Комплекс ОФП для детей. / Развиваем Двигательные Качества
3. <https://www.youtube.com/watch?v=O18cfZ38ffI> Семинар РФБ 2005
4. <https://www.youtube.com/watch?v=9KZAqvQH0YU> Семинар от тренера ЦСКА
5. https://www.youtube.com/watch?v=TXZ5_TTiD08 Совершение командных взаимодействий

Оценочные средства

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка			
1.1 Теоретические знания	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема знаний, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных знаний составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренный программой)	Наблюдение Тестирование Контрольный опрос
1.2 Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный уровень (ребенок избегает употребления специальной терминологии) Средний уровень (ребенок сочетает специальную и бытовую терминологию) Максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно в соответствии с их содержанием)	Собеседование
Практическая подготовка			
2.1 Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.	Минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 0,5 объема умений и навыков, предусмотренных программой) Средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет 0,5) Максимальный уровень (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренный программой)	Контрольное задание
2.2 Владение специальным оборудованием	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.	Минимальный уровень (ребенок испытывает определенные трудности при работе с оборудованием) Средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) Максимальный уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	Контрольное задание
2.3 Творческие навыки (Креативность)	Креативность в выполнении заданий	Начальный (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнить лишь простейшие задания педагога) Репродуктивный уровень (выполняет задания на основе образца) Творческий уровень (выполняет задания с элементами творчества)	Контрольное задание
Воспитательный компонент			
3.1. Личностные качества	Соответствие принятым в обществе правилам, традициям.	Максимальный уровень: сформированность духовно-нравственных, этических, гражданско-патриотических качеств, уважительное отношение к родителям, сверстникам, истории страны и малой родины, культурным традициям народа, правилам, принятым в обществе, стремление к саморазвитию и самопознанию, продуктивное сотрудничество с окружающими при решении различных творческих задач. Средний уровень: недостаточная сформированность вышеперечисленных качеств. Низкий уровень: полное или частичное отсутствие вышеперечисленных качеств.	Педагогическое наблюдение Участие в различных акциях и проектах

Диагностическая карта

**(только для внутреннего пользования педагога с целью формирования агрегированных усредненных и анонимных данных)*

ФИО	Показатели						ИТОГО
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	

Итоговый протокол

о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания

Степень выраженности оцениваемого качества	Показатели						ИТОГО %
	Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций %		Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям %		Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения , общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний %		
	начало года	окончание года	начало года	окончание года	начало года	окончание года	
Высокий уровень							
Средний уровень							
Низкий уровень							

Приложение 3

Календарный план воспитательной работы

№п/п	Название события, мероприятия	Сроки (месяц)	Форма проведения Праздник на уровне детского объединения, соревнование, экскурсия на уровне коллектива, открытое занятие, беседа/викторина в рамках учебного занятия, мероприятие на уровне коллектива	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события/мероприятия
1	Соревнования различного уровня (муниципальные, областные, межрегиональные, всероссийские)	В течение года	соревнования	Фото и видеоматериалы с выступлением детей, протоколы игр и официальная статистика
2	Майская эстафета	май	соревнования	Фото и видеоматериалы
3	Новогодний праздник баскетбола	декабрь	соревнование, открытое занятие, праздник	Фото и видеоматериалы
4	Турнир по баскетболу 3х3 на день физкультурника	август	соревнования	Фото и видеоматериалы, протоколы игр