

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Заозерная средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов №16 города Томска
Структурное подразделение «Наша гавань»

Рассмотрено на заседании
методического совета
СП «Наша гавань»
Протокол № 1
от 28.08.2024
Рекомендовано к реализации
педагогическим советом
МАОУ СОШ №16 г. Томска
Протокол № 1
28.08.2024

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №16 г. Томска
_____ Е.В. Астраханцева

Приказ № 259 от 28.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст обучающихся: 8-14 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:
Проскуренко Денис Васильевич,
педагог дополнительного образования

Томск 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи.....	4
1.3 Содержание программы.....	5
1.3.1 Учебный (тематический план).....	5
1.3.2 Содержание разделов и тем программы.....	6
1.4 Ожидаемые результаты и способы их проверки.....	8
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	9
2.1 Нормативно-правовое обеспечение.....	9
2.2 Календарный учебный график.....	10
2.3 Условия реализации программы.....	10
2.4 Формы мониторинга освоения программы.....	11
2.4.1. Формы и сроки контроля.....	11
2.4.1 Диагностические и оценочные материалы.....	12
2.5 Методические материалы.....	13
2.6 Список литературы.....	14
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	15

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Игра - исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Учитывая большое значение игр в формировании личности, ученые и педагоги многих стран изучают сущность игры, ее происхождение, развитие и значение. Наибольший вклад в разработку проблемы внесли В.И.Даль, Е.Н.Покровский, П.Ф.Лесгафт.

Наряду с интенсивным собиранием игр проводилась их интенсивная педагогическая обработка, отбор и пропаганда игровых форм, наиболее пригодных для воспитания (Л.В. Былеева, И.М. Коротков 1982). Особенно следует выделить известного врача-гигиениста, педагога и этнографа Е.Н.Покровского, который провел большую исследовательскую работу по играм.

Выдающуюся роль в обосновании педагогического значения игры и методики ее применения сыграл известный русский ученый и общественный деятель П.Ф.Лесгафт. Он рассматривал игры, как одно из действенных средств физического образования и воспитания. В его системе подвижные игры заняли особое место. Большое значение он придавал соблюдению правил игры и обозначению своих действий играющими. Правила игры рассматривал, как закон. Все его требования не потеряли значения и сейчас.

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» создана на основе курса обучения игры, в ней предусмотрено больше внимания на совершенствование технических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности.

Баскетбол – спортивная игра, требующая соответствующей физической и тактической технической подготовки игроков, что достигается при помощи специальных и постоянных занятий и тренировок.

Актуальность программы

Баскетбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивных секциях по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направления и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательных систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц.

Актуальность занятий баскетболом заключается не только в воспитании чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, но и приобщения к здоровому образу жизни, в формировании стремления развить свои спортивные качества на примере выдающихся спортсменов. Коллективность действий — это особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Спортивная деятельность играет важную роль в нравственном воспитании подростков.

Направленность: физкультурно-спортивная

Объём программы: 340 часа

Наполняемость групп: 18-20 человек

Возраст обучающихся: от 8-10 лет в первый год обучения, 11-14 второй год обучения.

Адресат программы: в секцию баскетбола привлекаются ребята младшей и средней возрастной групп в возрасте 8 – 14 лет. Для зачисления в группу необходим допуск медицинского работника школы. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции по баскетболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Формы обучения:

- групповые учебно-тренировочные занятия
- групповые теоретические знания
- восстановительные мероприятия
- участие в матчевых встречах, спортивных играх и соревнованиях.

Режим занятий: Программа рассчитана на 2 года обучения: 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 учебных часа - 136 часов; 2 год обучения - 3 раза в неделю по 2 учебных часа - 204 часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: популяризация здорового образа жизни и организация здорового досуга детей, укрепляющего физическое здоровье и повышающего спортивное мастерство, необходимое баскетболистам.

Задачи:

Обучающие задачи:

- обучить основным правилам и приемам рациональной техники баскетбола;
- познакомить с особенностями профессиональной деятельности баскетболистов;
- повысить уровень знаний об истории баскетбола;
- познакомить с элементарными теоретическими сведениями о личной гигиене, об укреплении и закаливании организма;
- сформировать и способствовать развитию интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- способствовать овладению техническими приёмами, наиболее часто и эффективно применяемыми в игре;
- обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол;
- научить соблюдать правила техники безопасности.

Развивающие задачи:

- обеспечить всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развить умение думать, наблюдать, общаться, взаимодействовать, доводить дело до конца;
- развить личность ребенка через расширение его кругозора посредством изучения основ баскетбола;
- отбор наиболее подготовленных обучающихся для участия в соревнованиях по баскетболу;
- выявить перспективных ребят с целью привлечения их к занятиям в центрах подготовки баскетболистов г. Томска;

- способствовать развитию мотивации ребенка к познанию через его увлечение предметом.

Воспитательные задачи:

- воспитание устойчивого интереса к систематическим занятиям баскетболом;
- формирование желания к ведению образа жизни;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям баскетболом в свободное время.

1.3 Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5 – 10-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные мультимедийные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних и учебных игр.

1.3.1 Учебный (тематический) план

Первый год обучения (136 часов)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Основы знаний	6	2	4	Сдача нормативов, участие в играх, соревнованиях
2	Специальная подготовка техническая	40	10	30	
3	Специальная подготовка тактическая	30	10	20	
4	ОФП	30	5	25	
5	Соревнования	30	5	25	
	Итого	136	32	104	

Второй год обучения (204 часа)

№ п/п	Содержание	Кол-во часов	В том числе		Формы аттестации и контроля
			Теория	Практика	
1	Основы знаний	9	9	0	Сдача нормативов, участие в
2	Специальная подготовка техническая	60	20	40	
3	Специальная подготовка	55	15	40	

	тактическая				играх, соревнованиях.
4	ОФП	40	10	30	
5	Соревнования	40	5	35	
	Итого	204	59	145	

1.3.2. Содержание разделов и тем программы

Первый год обучения

Основы знаний (6 час.). История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка (40 час.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Специальная подготовка тактическая (30 час.)

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Общеспортивная подготовка (30 час.)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования (30 час.) Принять участие в одних соревнованиях.

Второй год обучения (204 часа).

Основы знаний (9 час.)

Теория. Правила игры. Жесты судей.

Специальная техническая подготовка (60 час.)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Повороты без мяча и с мячом. Совершенствование стойки игрока, перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Совершенствование остановки двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции в прыжке. Штрафной бросок. Бросок двумя руками снизу после ведения.

Освоение индивидуальных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия (1: 1) (1: 2). Защитные действия против игрока с мячом и без мяча.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Специальная тактическая подготовка (55 час.)

Позиционное нападение (5: 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2: 2, 3: 3, 4: 4, 5: 5. Нападение быстрым прорывом (1: 0), (2: 1), (3: 2). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Личная защита. Двусторонняя игра.

Общefизическая подготовка (40 час.)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 2–3 × 20–30 м; 2–3 × 30–40 м. Бег 60 м с низкого старта, 100 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег с препятствий от 60 до 100 м (количество препятствий – от 4 до 10, в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы). Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши).

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

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты. По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках 5, 10, 15...30 м, с постоянным изменением исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение 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 с резким изменением направления. Челночный бег на 5, 8, 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25–35 м). Челночный бег, отрезки пробегаются, развернувшись лицом, спиной вперед, затем правым, левым боком, приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 3 до 6 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.

Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360° прыжком вверх, имитация передачи и т. д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. 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 50–60 см как без отягощения, так и с различными отягощениями (10–20 кг). Спрыгивание с возвышения 40–60 см с последующим прыжком через планку (прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх), установленную в доступном месте, то же, но с разбега 7 шагов. Подпрыгивание на месте в яме с песком как на одной, так и на двух ногах, по 5–8 отталкиваний в серии. Прыжки по наклонной плоскости выполняются на двух, одной ноге (правая, левая) под гору и с горы, отталкивание максимально быстрое. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двух ног. 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, но с преодолением препятствия.

Упражнения с отягощениями. Упражнения с набивными мячами (2–5 кг); передачи различными способами одной и двумя руками с места и в прыжке (20–50 раз). Ходьба в полуприседе с набивными мячами (50–100 м).

Соревнования (40 час.)

Принять участие в трех соревнованиях.

1.4. Ожидаемые результаты реализации программы

По окончанию обучения детьми будут достигнуты личностные, предметные и мета-предметные результаты.

Личностные результаты:

- проявлять чувства гордости за спортивную державу – Россию через достижения Национальной сборной команды страны по баскетболу на Чемпионатах мира, Чемпионатах Европы, Олимпийских играх;
- проявлять уважительное отношение к сверстникам, культуру общения и взаимодействия;

- проявлять положительные качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство при достижении поставленных целей на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- понимать установку на здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты:

Обучающиеся *будут знать:*

- основные правила и приемы рациональной техники баскетбола;
- основы истории баскетбола и особенности профессиональной деятельности баскетболистов;
- элементарные сведения о личной гигиене, об укреплении и закаливании организма;
- основы индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол.

будут уметь:

- владеть техническими приёмами, наиболее часто и эффективно применяемыми в игре;
- соблюдать правила техники безопасности в игре;
- владеть основами коммуникативной культуры.

Метапредметные результаты:

По окончании изучения данной программы обучающийся сможет:

- самостоятельно ставить новые учебные задачи на основе развития познавательных мотивов и интересов;
- самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Нормативно-правовое обеспечение

Программа спортивной секции «Футбол» составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

- Конституцией РФ;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Приказом Министерства просвещения РФ от «27» июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года. (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Нормативами СанПин СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмом Министерства просвещения РФ от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации кусов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
- Уставом МАОУ Заозерной СОШ №16 г. Томска от 22.12.2015 (с изменениями от 09.12.2020).

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график первого года обучения - Приложение 1.

Календарный учебный график второго года обучения - Приложение 2.

2.3. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы

Педагогическая деятельность по реализации образовательной программы осуществляется педагогическими работниками и другими работниками, имеющими среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных образовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающим квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам.

С учетом специфики баскетбола предусматривается возможность участия в реализации образовательной программы педагогических работников и других работников, имеющих высшее образование, при условии прохождения ими профессиональной переподготовки.

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал с использованием баскетбольных щитов с сеткой, мячи, скакалки, координационная лестница, свисток, секундомер.

Организационно-педагогические условия

Групповые занятия которые отвечают характеру игры в баскетбол предусматривают повышенное требование взаимодействие между игроками, необходимость решение коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика. В групповых занятиях

занимающиеся выполняют одинаковые занятия. При различных методов организации: фронтальном, под группами, индивидуальном. При начальном обучении используется фронтальный метод так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся.

Формы подведения итогов

Спортивные праздники, конкурсы, соревнования, матчевые встречи, товарищеские игры, школьного района или городского уровня.

2.4. Формы мониторинга освоения программы

2.4.1. Формы и сроки контроля

Основная задача мониторинга освоения дополнительной развивающей программы заключается в том, чтобы определить степень освоения обучающимся образовательной программы и влияние образовательного процесса на развитие ребенка.

Система мониторинга дает возможность осуществить оценку динамики достижений обучающегося в течении учебного года.

Мониторинг образовательного процесса проводится два раза в учебном году:

- входной мониторинг – октябрь-ноябрь;
- итоговый мониторинг – май.

Входной мониторинг обучающихся по программе «Баскетбол» направлен на выявление уровня подготовки обучающихся, их интересов, способностей и возможностей.

Итоговый мониторинг обучающихся по программе «Баскетбол» проводится для определения степени достижения результатов обучения, закрепления знаний, ориентации детей на дальнейшее обучение, получение сведений для совершенствования педагогом образовательной программы и методов обучения.

Входной и итоговый мониторинг обучающихся группы «Баскетбол» предполагает тестирование по общей и специальной подготовке.

Показатели освоения дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»:

- социально-коммуникативное развитие;
- познавательное развитие;
- развитие теоретических знаний;
- физическое развитие;
- развитие практических умений;
- развитие тактического мышления.

Методы оценки показателей: беседа; наблюдение; опрос; анализ участия в соревнованиях; тестирование общей и специальной физической подготовленности и т.д.

Итоги результата мониторингов оформляются в виде Карты освоения дополнительной общеразвивающей программы (Приложение 3).

2.4.2. Диагностические и оценочные материалы

Формы аттестации и оценочные материалы.

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебного занятия или соревновательной деятельности применительно к изучаемому на практике материалу. Контроль учебной деятельности ведется на основе оценки спортивной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления тренировочной деятельностью.

Критерии и нормы оценки знаний и навыков обучающихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований.

Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Нормативы технической подготовки. Первый год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки. Второй год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2–3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка. Нормативы технической подготовки.

Первый год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы технической подготовки. Второй год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы технической подготовки. Третий год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5–7 матчевых встреч.

Контрольные игры проводятся регулярно, так как они не заменимы при подготовке к соревнованиям.

По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

2.5. Методические материалы

Занятия проводятся по единому учебному плану для всех учащихся, сложность изложения материала зависит от возрастных особенностей детей в группе. В результате педагог подбирает такие формы и методы работы, которые удовлетворяют возрастным и интеллектуальным способностям учащихся.

Деятельность педагога для организации и проведения занятий предусматривает использование различных форм работы: фронтальной, индивидуальной, парной, групповой, коллективной.

Методическое сопровождение учебной и исследовательской работы:

- методика контроля усвоения учащимися учебного материала;
- методика диагностики (стимулирования) творческой активности учащихся;
- методы обновления содержания образовательного процесса

Методическое сопровождение воспитательной работы:

- методика формирования детского коллектива;
- методика выявления неформального лидера в детском коллективе;
- методика организации воспитательной работы.

Методическое сопровождение работы по организации учебного процесса:

- методика комплектования спортивной группы;
- методика анализа результатов деятельности.

При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии с использованием электронных платформ Zoom, Discord, Skype, видео хостинга Ru Tube, социальной сети ВКонтакте, платформы Сферум

2.6. Список литературы

Рекомендуемая литература:

а) для педагогов:

- 1.Богданов В.П. «Игры и развлечения в группах продленного дня: Пособия для учителя. М., Просвещение, 2016 – С144;
- 2.Бриль М.С. «Отбор в спортивных играх». – М.: Физкультура и спорт, 2018;
- 3.Билеева Л.В., Коротков А.М. «Подвижные игры»: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2018 –С224;
- 4.Былеева Л.В., Грегорьев В.М. «Подвижные игры» - М.: Физкультура и спорт, 2018-С302;
- 5.Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы» Второе дополнение, М.: Просвещение, 2019;
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы, основанная на одном из видов спорта (баскетбол)» М.: Просвещение, 2016;
- 7.Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов общеобразовательной школы с направленным развитием двигательных способностей» Журнал, Физкультура и спорт,2017 № 1-4;
- 8.Кравец А.С. «Педагогические условия эффективности развития физических способностей учащихся 6-8 классов средними подвижными играми» Автореф. Дис. док. Пед. наук. М.,2016, С35

б) для обучающихся:

- 1.Кузнецова З.И. «Развитие двигательных качеств школьников» М.: Физкультура и спорт, 2017

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

	Наименование раздела и тем учебных занятий	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Виды контроля
1	Физическая культура и спорт в России. История возникновения баскетбола.	2	Лекция	текущий
2	Сведения о строении и функциях организма.	2	Сведения о строении и функциях организма.	текущий
3	Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	текущий
4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	текущий
5	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	текущий
6	Передача и ловля мяча.	2	Передача и ловля мяча.	текущий
7	Контрольные игры и испытания.	2	Контрольные игры и испытания.	текущий
8	Броски мяча по кольцу.	2	Броски мяча по кольцу.	текущий
9	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	Прыжковые упражнения: имитация броска.	текущий
10	Броски одной рукой.	2	Броски одной рукой.	текущий
11	Ведение с броском по кольцу.	2	Ведение с броском по кольцу.	текущий
12	Обводка	2	Обводка	текущий
13	Добивание мяча.	2	Добивание мяча.	текущий
14	Позиционное нападение и защита.	2	Позиционное нападение и защита.	текущий
15	Позиционное нападение и защита.	2	Позиционное нападение и защита.	текущий
16	Взаимодействие игроков	2	Взаимодействие	текущий

	через заслон.		игроков через заслон.	
17	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	текущий
18	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
19	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
20	Быстрый прорыв.	2	Быстрый прорыв.	текущий
21	Учебная Игра	2	Игра	текущий
22	Верхняя подача.	2	Верхняя подача.	текущий
23	“Отдай выйди”.	2	“Отдай выйди”.	текущий
24	“Отдай выйди”.	2	“Отдай выйди”.	текущий
25	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
26	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
27	Финты, обводки, заслоны..	2	Финты, обводки, заслоны..	текущий
28	Индивидуальные действие.	2	Индивидуальные действие.	текущий
29	Подвижные игры и эстафеты.	2	Подвижные игры и эстафеты.	текущий
30	Позиционное нападение.	2	Позиционное нападение.	текущий
31	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
32	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
33	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
34	Быстрый прорыв.	2	Быстрый прорыв.	текущий
35	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
36	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
37	Оценка игровых достижений.	2	Оценка игровых достижений.	текущий

38	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	текущий
39	Передача и ловля мяча.	2	Передача и ловля мяча.	текущий
40	Контрольные игры и испытания.	2	Контрольные игры и испытания.	текущий
41	Броски мяча по кольцу.	2	Броски мяча по кольцу.	текущий
42	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	Прыжковые упражнения: имитация броска.	текущий
43	Броски одной рукой.	2	Броски одной рукой.	текущий
44	Ведение с броском по кольцу.	2	Ведение с броском по кольцу.	текущий
45	Обводка	2	Обводка	текущий
46	Добивание мяча.	2	Добивание мяча.	текущий
47	Позиционное нападение и защита.	2	Позиционное нападение и защита.	текущий
48	Позиционное нападение и защита.	2	Позиционное нападение и защита.	текущий
49	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
50	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	текущий
51	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
52	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Взаимодействие игроков через заслон.	текущий
53	Быстрый прорыв.	2	Быстрый прорыв.	текущий
54	Игра	2	Игра	текущий
55	Верхняя подача.	2	Верхняя подача.	текущий
56	“Отдай выйди”.	2	“Отдай выйди”.	текущий
57	“Отдай выйди”.	2	“Отдай выйди”.	текущий
58	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
59	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
60	Финты, обводки, заслоны..	2	Финты, обводки, заслоны..	текущий

61	Индивидуальные действие.	2	Индивидуальные действие.	текущий
62	Подвижные игры и эстафеты.	2	Подвижные игры и эстафеты.	текущий
63	Позиционное нападение.	2	Позиционное нападение.	текущий
64	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
65	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
66	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
67	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий
68	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	текущий

Приложение 2				
Тематическое планирование 2-ого года обучения				
2	Сведения о строении и функциях организма.	2	Лекция	текущий
3	Баскетбольные стойки. (Высокая, средняя, низкая) Перемещения (взад-вперед и влево-вправо.)	2	Практическое занятие	текущий
4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	2	Практическое занятие	текущий
5	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Практическое занятие	текущий
6	Передача и ловля мяча.	2	Практическое занятие	текущий
7	Контрольные игры и испытания.	2	Практическое занятие	текущий
8	Броски мяча по кольцу.	2	Практическое занятие	текущий
9	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	Практическое занятие	текущий
10	Броски одной рукой.	2	Практическое занятие	текущий

11	Ведение с броском по кольцу.	2	Практическое занятие	текущий
12	Обводка	2	Практическое занятие	текущий
13	Добивание мяча.	2	Практическое занятие	текущий
14	Позиционное нападение и защита.	2	Практическое занятие	текущий
15	Позиционное нападение и защита.	2	Практическое занятие	текущий
16	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
17	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	Практическое занятие	текущий
18	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
19	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
20	Быстрый прорыв.	2	Практическое занятие	текущий
21	Игра	2	Практическое занятие	текущий
22	Бросок мяча сверху..	2	Практическое занятие	текущий
23	“Отдай выйди”.	2	Практическое занятие	текущий
24	“Отдай выйди”.	2	Практическое занятие	текущий
25	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
26	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
27	Финты, обводки, заслоны..	2	Практическое занятие	текущий
28	Индивидуальные действие.	2	Практическое занятие	текущий
29	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие	текущий
30	Позиционное нападение.	2	Практическое занятие	текущий
31	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
32	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
33	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий

34	Быстрый прорыв.	2	Практическое занятие	текущий
35	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
36	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
37	Оценка игровых достижений.	2	Практическое занятие	текущий
38	Ведение мяча: Подготовка, выполнение, дальнейшие действия.	2	Практическое занятие	текущий
39	Передача и ловля мяча.	2	Практическое занятие	текущий
40	Контрольные игры и испытания.	2	Практическое занятие	текущий
41	Броски мяча по кольцу.	2	Практическое занятие	текущий
42	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	Практическое занятие	текущий
43	Броски одной рукой.	2	Практическое занятие	текущий
44	Ведение с броском по кольцу.	2	Практическое занятие	текущий
45	Обводка	2	Практическое занятие	текущий
46	Добивание мяча.	2	Практическое занятие	текущий
47	Позиционное нападение и защита.	2	Практическое занятие	текущий
48	Позиционное нападение и защита.	2	Практическое занятие	текущий
49	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
50	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	Практическое занятие	текущий
51	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
52	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
53	Быстрый прорыв.	2	Практическое занятие	текущий
54	Игра	2	Практическое занятие	текущий
55	Верхняя подача.	2	Практическое занятие	текущий
56	“Отдай выйди”.	2	Практическое занятие	текущий
57	“Отдай выйди”.	2	Практическое занятие	текущий

58	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
59	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
60	Финты, обводки, заслоны..	2	Практическое занятие	текущий
61	Индивидуальные действие.	2	Практическое занятие	текущий
62	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие	текущий
63	Позиционное нападение.	2	Практическое занятие	текущий
64	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
65	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
66	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
67	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
68	Передача и ловля мяча.	2	Практическое занятие	текущий
69	Контрольные игры и испытания.	2	Практическое занятие	текущий
70	Броски мяча по кольцу.	2	Практическое занятие	текущий
71	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	Практическое занятие	текущий
72	Броски одной рукой.	2	Практическое занятие	текущий
73	Ведение с броском по кольцу.	2	Практическое занятие	текущий
74	Обводка	2	Практическое занятие	текущий
75	Добивание мяча.	2	Практическое занятие	текущий
76	Позиционное нападение и защита.	2	Практическое занятие	текущий
77	Позиционное нападение и защита.	2	Практическое занятие	текущий
78	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
79	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2	Практическое занятие	текущий

80	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
81	Взаимодействие игроков через заслон.	2	Практическое занятие	текущий
82	Быстрый прорыв.	2	Практическое занятие	текущий
83	Игра	2	Практическое занятие	текущий
84	Бросок мяча сверху..	2	Практическое занятие	текущий
85	“Отдай выйди”.	2	Практическое занятие	текущий
86	“Отдай выйди”.	2	Практическое занятие	текущий
87	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
88	Игра баскетбол по упрощенным правилам.	2	Практическое занятие	текущий
89	Финты, обводки, заслоны..	2	Практическое занятие	текущий
90	Индивидуальные действие.	2	Практическое занятие	текущий
91	Подвижные игры и эстафеты.	2	Практическое занятие	текущий
92	Позиционное нападение.	2	Практическое занятие	текущий
93	Передача и ловля мяча.	2	Практическое занятие	текущий
94	Контрольные игры и испытания.	2	Практическое занятие	текущий
95	Броски мяча по кольцу.	2	Практическое занятие	текущий
96	Прыжковые упражнения: имитация броска.	2	Практическое занятие	текущий
97	Броски одной рукой.	2	Практическое занятие	текущий
98	Ведение с броском по кольцу.	2	Практическое занятие	текущий
99	Обводка	2	Практическое занятие	текущий
100	Добивание мяча.	2	Практическое занятие	текущий
101	Позиционное нападение и защита.	2	Практическое занятие	текущий
102	Позиционное нападение и защита.	2	Практическое занятие	текущий

Карта освоения учебной программы _____

педагог _____

Название объединения _____

Группа _____

Возраст _____

Дата заполнения _____

№	Имя Фамилия	Показатели Начало учебного года						Показатели Конец учебного года					
		Социально-коммун. развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний;	Развитие практических умений	Развитие тактического мышления	Физическое развитие	Социально-коммун. развитие	Познавательное развитие	Развитие теоретических знаний;	Развитие практических умений	Развитие тактического мышления	Физическое развитие
1													
2													
3													
	Общий уровень группы												

Результативность освоения обучающимися общеразвивающей программы по итогам мониторинга

Уч. год	Год обучения	Количество детей	Уровень освоения		
			Высокий	Средний	Низкий

« _____ » _____ 20 _____ г.

ФИО педагога