

Отдел образования и по делам молодёжи администрации Параньгинского
муниципального района Республики Марий Эл
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Параньгинский Центр по развитию физкультуры и спорта»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического
совета

МБОУ ДО «Параньгинский
ЦРФС»

от 30 мая 2024 года

Протокол №4

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО

«Параньгинский ЦРФС»

_____ Насыров Ф.М.

приказ №20/5-О от 30.05.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа «Баскетбол»

ID программы: 6211

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Срок освоения программы: 1 год

Объем часов: 144 часа

Разработчики программы:

Ямаев Е.С., тренер - преподаватель МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»

Шаймарданова М.К., заместитель директора по УВР

пгт. Параньга,
2024 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Общая характеристика программы/пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение обучающихся к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка.

Направленность программы: физкультурно – спортивная

Актуальность программы

Баскетбол таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей школьников. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но нравственного воспитания обучающихся и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитанию чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Педагогически целесообразно совершенствовать умения и навыки спортивной игры для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

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

Отличительными особенностями программы являются:

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Период работы по программе позволяет планомерно работать с обучающимися разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от учащихся больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7-18 лет, которые имеют интерес к командным видам спорта, в частности к баскетболу.

Срок освоения программы

Программа рассчитана на 1 год обучения, в течение которого можно получить базовые навыки игры в баскетбол. По окончании обучения обучающиеся могут быть:

- отчислены из учреждения в связи с завершением обучения;
- оставлены на повторное обучение;
- переведены на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» (7 лет в соответствии с возрастом, требованиями контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

Форма обучения

Очная. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах.

При реализации программы могут быть использованы дистанционные образовательные технологии. В периоды отмены (приостановки) очных занятий по санитарно-эпидемиологическим, климатическим и другим основаниям.

Уровень программы: базовый

Режим занятий

Количество часов в год – 144 часа

Периодичность занятий 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность 1 академического часа -45 минут. Обязательный перерыв 10 минут после 45 минут занятий.

Особенности организации образовательного процесса

Форма проведения занятий аудиторная. Внеаудиторные занятия проходят при выезде на соревнования.

Основная организационная форма обучения групповая. Подгрупповая и индивидуальная форма применяется при подготовке к соревнованиям, сдаче нормативов, а также в рамках итоговой аттестации.

Допускаются совместные занятия учащихся разного возраста и пола в одной группе, при этом осуществляется дифференцированный подход с учётом психофизиологических и индивидуальных особенностей каждого учащегося.

Учащиеся принимаются в группы по заявлению, при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки). Организация индивидуального отбора на обучение по дополнительным общеразвивающим программам при приеме в учреждение не предусматривается. В группах могут заниматься как начинающие, так и учащиеся, прошедшие подготовку на других этапах, желающие заниматься избранным видом спорта.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы

Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков обучающихся, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам, посредством изучения спортивной игры баскетбол.

Задачи программы

Обучающие задачи:

- обучение техническим приемам игры и тактическим действиям, постепенный переход к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей учащихся;
- повышение игровой культуры на основе изучения правил игры в баскетбол и игрового опыта;
- обучение практическим навыкам организации и судейства соревнований по баскетболу;
- обучение правилам безопасного поведения, профилактике травматизма.

Развивающие задачи:

- развитие игрового мышления на основе расширения вариативности игровых приемов, взаимодействия партнеров;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья учащихся.

Воспитательные задачи:

- сформировать потребность в систематических занятиях спортом и ЗОЖ;
- воспитать моральные и волевые качества;
- воспитать коммуникативные качества.

1.3. Объем программы

Общее количество учебных часов - 144 часа в год.

1.4 Содержание программы

№	Наименование раздела	Описание теоретической части	Описание практической части	Форма контроля
1	Введение в программу Правила техники безопасности.	Познакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале, а также познакомить с инструкцией на случай внезапных пожаров	Завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы	Беседа, опрос
2	Техника игры в баскетбол	Ведение баскетбольного мяча, перемещения, основные стойки	Обучение технике ведения баскетбольного мяча на месте и в движении, перемещениям, обучение технике основной стойки баскетболиста, изучение плакатов, фотографий, просмотр видеофильма	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия
3	Тактика игры в баскетбол	Бросок по кольцу с двух шагов после ведения - это самый простейший прием, позволяющий забрасывать мяч в корзину непосредственно броском в квадрат вблизи баскетбольного щита	Освоение броска с двух шагов без мяча (имитация на месте), освоения броска с двух шагов под счет учителя (имитация броска без мяча). Освоение броска с двух шагов с мячом под счет учителя около баскетбольного щита	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия

4	Тактика игры в баскетбол	Передача мяча в движении и ловля мяча на месте и в движении - это один из самых нужных элементов баскетбола во время ведения игры. Точная игра в пас, а также хорошая ловля и передача в движении - залог успешных командных действий	Освоение передачи мяча на месте и в движении, над головой двумя, от пола отскоком, от груди, правой и левой от плеча, с поворотом, с шага, с двух шагов. Освоение ловли мяча на месте и в движении то же самое, что в передачах мяча на месте и в движении. В начальной стадии применяется ловля спущенного мяча	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия
5	Тактическая подготовка	Сводится к выполнению нескольких простых правил: - не терять мяч в атаке от непродуманных ходов, выполнять четко и продуманно установку на игру; - мяч выводить из зоны с помощью коротких передач, не заигрывать; - атаку проводить внимательно, разыграть мяч до верного; - не атаковать и бросать из неудобного положения	Разучивание простейших тактических комбинаций в игре в одно кольцо 3х3, в два кольца 3х3	Наблюдение, беседа, опрос, анализ деятельности, выполнение практического занятия
6	Общие физические упражнения	Для всестороннего физического развития обучающихся используются общеразвивающие упражнения - наклоны, приседания, прыжки, бег, упражнения на гимнастической стенке, скамейках, прыжки с скакалкой, на перекладине, на матах	Выполнение общеразвивающих упражнений во время разминки	Выполнение практического занятия, наблюдение
7	Специальные упражнения	Специфика игры в баскетбол требует от игроков в ловкости, быстроты и выносливости. Развитию этих физических качеств способствуют специальные упражнения. Для развития ловкости необходимо выполнять различные выпады, броски, ловли мяча, передвижения по площадке с различной интенсивностью вперед, назад, влево, вправо, без мяча, с мячом. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями: бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны. Значение выносливости в баскетболе огромно. Выносливость хорошо тренируется бегом на длинные дистанции (до 3000-5000 метров), подтягивание на перекладине (количество подходов), отжиманием от пола или от скамейки (ноги ставить на скамейку), подъемом туловища из положения лежа на спине и на груди	Регулярное выполнение специальных упражнений	Выполнение практического занятия, наблюдение
8	Инструкторская и судейская практика	Судить баскетбольные матчи по упрощенным правилам	Чередовать судейство на каждом занятии с помощью тренера, по упрощенным правилам	Наблюдение, анализ деятельности
9	Контрольные игры и соревнования			Собеседование, наблюдение, сдача

				контрольных нормативов
--	--	--	--	------------------------

1.5 Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся должны

Знать:

- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в баскетбол;
- правила соревнований по баскетболу, методике организации и проведения соревнований различного уровня;

Уметь:

- выполнять элементы игры в баскетбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу.

Владеть:

- техникой элементов нападения и защиты игры в баскетбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;
- навыками судейства.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

№	Наименование раздела	Количество учебных часов			Формы промежуточной аттестации/текущего контроля
		всего	Теоретические занятия	Практические Занятия	
1	Введение в программу. Правила техники безопасности.	3	3		Собеседование, опрос
2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	30	2	28	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
4	Техника игры в баскетбол	40	3	39	Собеседование, опрос
5	Тактика игры в баскетбол	40	5	38	Собеседование, опрос, наблюдение, анализ деятельности
6	Игровая подготовка	21		21	
7	Контрольные игры и соревнования	10		10	Наблюдение, сдача контрольных нормативов
	Итого объем программы	144	13	131	

2.2 Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Сентябрь	10	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Физическая культура - как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития людей / Строевые упражнения	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
	12	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Значение общеразвивающих упражнений/ Перестроения, упражнения для ног, упражнения для развития быстроты	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

Октябрь	17	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, бег и прыжки с отягощением, упражнения для развития силовых качеств.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Техника передвижения и передачи мяча/Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения для совершенствования передач и ведения мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Тактика нападения: Выход для получения мяча Выход для отвлечения мяча Розыгрыш мяча Атака корзины	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	1	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию / Передача мяча двумя руками от груди. Тактика нападения	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
	3	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, упражнения для ног	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	8	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Техника передвижения при нападении. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	10	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения для шеи и туловища, ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения для развития физических способностей. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения для тренировки бросков, упражнения для совершенствования ведения мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Тактика нападения: Атака корзины «Передай мяч и выходи» Заслон Наведение Пересечение Треугольник	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Тактика защиты: Противодействие получению мяча Противодействие выходу на свободное место Противодействие розыгрышу мяча Противодействие атаке корзины Подстраховка	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	31	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Ноябрь	5	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства/ Защитные стойки. Защитные передвижения	Спортивный зал	Собеседование, опрос, наблюдение
	7	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Взаимодействие двух игроков, «подстраховка». Бросок мяча двумя руками от груди	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	12	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Передачи и ловля мяча во время прыжка в высоту, техника бросков	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Техника защиты: Групповой отбор мяча Против тройки Против малой восьмерки Против скрестного выхода Против сдвоенного заслона Против наведения на двух	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Судейство с помощью тренера, по упрощенным правилам/ практика	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	28	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Декабрь	3	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Командные действия в нападении. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	5	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Техника передвижения и передачи мяча, Упражнения для развития специальной выносливости	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	10	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. Подвижные игры	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	12	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения для рук и плечевого пояса, бег и прыжки с отягощением, упражнения для развития силовых качеств	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Передача мяча двумя руками от груди./ Тактика нападения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	19	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Индивидуальные действия при нападении. Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, упражнения для ног	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	26	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Январь	9	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Ловля двумя руками «низкого мяча». Ведение мяча с высоким и низким отскоком	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	14	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	16	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча. Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	21	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Организация и проведение соревнований/ Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	23	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Действия одного защитника против двух нападающих	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	28	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Взаимодействие двух игроков, «подстраховка». Бросок мяча двумя руками от груди	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	30	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Судейство баскетбольных матч по упрощенным правилам. Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Февраль	4	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	6	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Командные действия при нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	13	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Способы ловли мяча. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Развитие скоростно-силовых способностей/ Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	20	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Командные действия при нападении. Выбор места по отношению к нападающему с мячом	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Учебно-тренировочная игра. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Март	4	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Чередование изученных технических приемов и их сочетаний	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	6	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Взаимодействие трех игроков «треугольник». Техника ведения мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	11	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. Общая характеристика спортивной тренировки	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	13	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	18	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Тактика защиты/ Стойка защитника с выставленной ногой вперед	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	20	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Взаимодействие двух игроков, «подстраховка». Совершенствование техники передачи мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	25	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Совершенствование техники передачи мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Апрель	1	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов/ Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	3	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Командные действия при нападении. Ведение мяча с изменением скорости передвижения	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности

	8	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Передачи и ловля мяча во время прыжка в высоту, техника бросков	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	10	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	17	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Действия одного защитника против двух нападающих	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	24	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Применение изученных способов ловли, передачи, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Подготовка к соревнованиям.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29		Теоретическое и практическое занятия	1/1	Просмотр видеозаписей, учебных фильмов/ Двухсторонняя учебная игра.		
Май	6	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Защитные стойки. Защитные передвижения. Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	8	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Упражнения для развития физических способностей. Учебно – тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	13	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	15	14.50-16.30	Теоретическое и практическое занятия	1/1	Командные действия в нападении/Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	20	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Многократное выполнение технических приемов. Учебно-тренировочная игра	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	22	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления с обводкой	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	27	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
	29	14.50-16.30	Практическое занятие	2	Соревнование	Спортивный зал	Наблюдение, анализ деятельности
Всего за год				144 часа			

2.3 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, а также наличие баскетбольных мячей для каждого обучающего -15 штук, футбольных мячей-5, волейбольных мячей -15, стоек обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей,

Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители.

Кадровое обеспечение:

ФИО педагога реализующего программу	Должность, место работы	Образование	Повышение квалификации
Ямаев Е.С.	Тренер – преподаватель, МБОУ ДО «Параньгинский ЦРФС»	Высшее педагогическое	2019 года «Механизм реализации стратегии развития воспитания в современном образовательном пространстве», 18 часов; 2023 года «Методика проведения, организация и судейство соревнований по баскетболу» 16 часов

Информационно-методическое обеспечение:

Разработки и конспекты занятий; оценочные материалы, тестовые методы; памятки и инструкции для обучающихся; раздаточный материал (рекомендации, схемы); специальная литература; презентации и видеоролики с YouTube; интернет источник онлайн.

2.4. Формы, порядок текущего контроля и промежуточной аттестации

Отслеживание результатов обучения

Результативность программы определяется диагностическими исследованиями, которые проходят в два этапа.

Начальная диагностика – проводится в начале обучения, при поступлении обучающихся на обучение. Её результаты позволяют определить уровень развития практических навыков. Это деление обеспечивает лично – ориентированный подход в процессе учебного занятия.

Итоговая диагностика – проводится в конце обучения. По её результатам определяется уровень динамики, которого достигли дети обучающиеся за время обучения. Основной метод диагностики – наблюдение.

В таблице приводится описание процедуры отслеживания учебных результатов обучающихся.

Графа «Показатели (оцениваемые результаты)» фиксирует то, что оценивается, те требования, которые предъявляются к обучающимся в процессе освоения им программы. Содержание показателей составляют те ожидаемые результаты, которые заложены в программу. Эти показатели могут быть даны либо по основным разделам учебно-тематического плана (и тогда мы получаем развернутый вариант наблюдения за усвоением программного материала), либо по итогам каждого учебного года (обобщенный вариант).

Изложенные в систематизированном виде, они наглядно представляют то, что педагог хочет получить на том или ином этапе обучения.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп.

1-я группа показателей — теоретическая подготовка обучающихся:

что «дети будут знать»: владение специальной терминологией по тематикам программы.

2-я группа показателей — практическая подготовка обучающихся включает: начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-баскетбол).

3-я группа показателей — общеучебные умения и навыки.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей (явлений, качеств) и устанавливается степень соответствия реальных знаний и умений, навыков обучающихся тем требованиям, которые заданы программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения программного материала по пятибалльной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего, высокий. В таблице дано краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

В графе «Возможное количество баллов» напротив каждого уровня проставлен балл, который в наибольшей мере соответствует той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого из оцениваемых показателей записан способ, с помощью которого будет определяться соответствие результатов обучения и воспитания программным требованиям.

Показатели (оцениваемые результаты)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Методы диагностики
-------------------------------------	----------	--	-----------------------------	--------------------

<p>I. Теоретическая подготовка обучающихся:</p> <p>1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы).</p>	<p>Соответствие теоретических знаний ребенка</p>	- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);	1	<p>Наблюдение, собеседование</p>
		_ Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	2	
		_ Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);	3	
		_ Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объём знаний, но допускает ошибки)	4	
		_ Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период).	5	
<p>1.2. Владение специальной терминологией.</p>	<p>Владение знаниями по специальной терминологии</p>	- Минимальный уровень (обучающийся не овладел знаниями, предусмотренными программой);	1	<p>Наблюдение, собеседование</p>
		_ Уровень ниже среднего (обучающийся овладел менее ½ объёма знаний, предусмотренных программой)	2	
		_ Средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½);	3	
		_ Уровень выше среднего (обучающийся освоил практически весь объём знаний, но допускает ошибки)	4	
		_ Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	5	
<p>II. Практическая подготовка обучающихся:</p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно- тематического плана программы).</p>	<p>Следование правилам игры, развитость физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, умение соревноваться индивидуально и коллективно</p>	- Минимальный уровень (обучающийся не следует правилам игры, не способен выполнять упражнения);	1	<p>Игровая практика, наблюдение</p>
		_ Уровень ниже среднего (обучающийся не всегда следует правилам игры, способен выполнить менее ½ упражнений)	2	
		_ Средний уровень (обучающийся иногда не следует правилам игры, способен выполнить более ½ упражнений);	3	
		_ Уровень выше среднего (обучающийся допускает ошибки в упражнениях)	4	
		_ Максимальный уровень (обучающийся выполняет все упражнения правильно).	5	

<p>III. Общеучебные умения и навыки обучающихся:</p> <p>Учебно-коммуникативные умения:</p> <p>Умение слушать и слышать педагога.</p>	<p>Адекватность восприятия информации идущей от педагога</p>	<p>_ Минимальный уровень (обучающийся не воспринимает информацию, идущую от педагога);</p>	1	<p>Игровая практика, наблюдение</p>
		<p>_ Уровень ниже среднего (обучающийся воспринимает менее 1/2 объема информации, идущей от педагога)</p>	2	
		<p>_ Средний уровень (объем воспринимаемой информации составляет более 1/2);</p>	3	
		<p>_ Уровень выше среднего (обучающийся воспринимает практически весь объем знаний, но допускает ошибки)</p>	4	
		<p>_ Максимальный уровень (обучающийся освоил практически весь объем знаний, данной педагогом).</p>	5	

2.5. Оценочные материалы
Контрольные нормативы
Общефизическая и специальная физическая подготовка

№	Нормативы общефизической подготовки	
1	Бег 30 м, сек	6,3 – 5,7
2	Челночный бег 3x10 м, сек	9,7 – 9,3
3	Прыжки в длину с места, см	150 - 175
4	6-минутный бег, м	850-1000
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	8 - 10
6	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), кол-во раз; на низкой перекладине из виса лёжа (девочки).	10 - 14
7	Прыжки со скакалкой, раз за 1 мин.	110-120
8	Прыжки в высоту с разбега, см	80-90
9	Прыжки в высоту с места, см	35-40

Контроль в процессе подготовки

Методические указания:

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с баскетболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

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

Цель: Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся отделений, овладения ими технических игровых действий и приёмов

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической, технической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний: Контрольные испытания по ОФП, СФП и ТП обучающиеся отделения сдают на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебному плану-графику.

Программа контрольно-переводных испытаний: Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по ТП, ОФП.

Указания к выполнению контрольных упражнений

Описание тестов

Техническая подготовка:

Передвижение в защитной стойке

Используется для определения скоростной координации движений. Обучающийся находится за лицевой линией и по сигналу тренера-преподавателя перемещается спиной вперёд в «защитной стойке», после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперёд к лицевой линии на исходную позицию. Для обучающихся всех групп одинаковое задание. Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: 3 стойки

Скоростное ведение

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся по сигналу тренера-преподавателя начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз, проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, обучающийся выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска обучающийся снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведёт мяч правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (левой рукой).

Инвентарь: 10 стоек, баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Организационно-методические указания (ОМУ):

- перевод выполняется с руки на руку через пол
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения задания и общее количество заброшенных мячей.

В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда. За выполнение неправильного перевода мяча, за каждую ошибку при обводке стоек, ошибках при ведении и т.д. к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Передачи мяча

Используется для определения скоростной техники владения мячом в движении. Обучающийся стоит лицом к щиту. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передаёт его партнёру №1 левой рукой и начинает

движение к противоположному щиту, получает обратно мяч и передаёт его партнёру №2 левой рукой и т.д. После передачи от партнёра №3 обучающийся выполняет атаку в корзину. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположной корзине, отдавая передачи правой рукой.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- передачи выполняются одной рукой от плеча

- задание выполняется 2 дистанции (4 броска)

Фиксируется общее время выполнения задания и количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый заброшенный мяч из общего времени отнимается 1 секунда.

За выполнение неправильной передачи мяча, пробежки и т.д., к общему времени прибавляется 1 секунда.

Результат общего времени фиксируется (в секундах).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Броски с дистанции

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

для обучающихся второго года

- обучающийся выполняет 20 бросков.

- с каждой точки: первые два броска в 3-х очковой зоне, вторые два броска

- в 2-х очковой зоне. Фиксируется общее количество бросков и очков

(за 1 попадание из 3-х очковой зоны – 6 %; из 2-х очковой зоны – 4 %).

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Штрафные броски

Используется для определения техники владения мячом при броске в корзину.

Организационно-методические указания (ОМУ):

- обучающийся выполняет 20 бросков со «штрафной» линии 3-х секундной зоны.

для обучающихся второго года:

- заступ за «штрафную» линию и вход в 3-х секундную зону при выполнении броска, пока мяч не преодолел верхнюю «мёртвую» точку – допускается.

Инвентарь: баскетбольные мячи № 5, 6, 7

Физическая подготовка:

Прыжок в длину с места

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Прыжок с доставанием (высота подскока по Абалакову)

Используется для определения скоростно-силовых качеств. Обучающийся располагается под щитом на рисованном на полу квадрате 50 x 50 см. и, отталкиваясь двумя ногами, прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укреплённую на баскетбольном щите. В зачёт идёт лучший результат из трёх попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

Результат фиксируется (в сантиметрах).

Инвентарь: рулетка

Бег 30 метров

Используется для определения скоростных качеств. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).

Инвентарь: секундомер

2.6. Методические материалы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике баскетбола. Кроме средств баскетбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой баскетбола юные баскетболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

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

Во время тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Педагогические технологии

Программа предполагает применение следующих технологий:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у обучающихся во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);
- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);
- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);
- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер - зону площадки);
- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда и техники безопасности.

2.7. Список литературы и электронных источников

1. Матвеев А. П., Меньшиков С. Б. «Методика физического воспитания с основами теории». Учебное пособие для студентов пединститутов и учащихся педучилищ/ А. П. Матвеев, С. Б. Меньшиков - М.: Просвещение. 2001г. – 314с.
3. Чистополов В. Н., Чистополов С. В., Богатырёв В. С. «Энциклопедия баскетболиста». 2000. – 223с.
4. Справочник учителя физической культуры/ авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: : Учитель, 2011.- 251с.
5. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Баскетбол/ А.Г. Фурманов, Д.М. Болдырев - М.: Физическая культура и спорт, 2003.- 144с.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений.-2-е изд., испр. и доп./Ж.К.Холодов, В.С. Кузнецов- М.: Издательский центр «Академия», 2001.- 480 с.

Список литературы для детей и родителей.

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков.- М.: НИК Сортэл, 2012г.
2. Гомельский Е. Я.. Игра гигантов.- М: ВАГРИУС, 2014.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС. 2012.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

Электронные ресурсы.

1. Школьная Баскетбольная Лига. [[Электронный ресурс](#)] КЭС БАСКЕТkes-basket.ru
2. Баскетбольный клуб «Нижний Новгород»[[Электронный ресурс](#)]. Официальный сайт . nn-basket.ru
3. [[Электронный ресурс](#)] Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. www.minsport.gov.ru