

Управление образование г. Волгодонска

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 Г. ВОЛГОДОНСКА**

ПРИНЯТО

на заседании методического совета
МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска
Протокол от 16.08.2023 г. № 5

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СШ № 4
г. Волгодонска

А.А. Сиволапов
Приказ от «16» августа 2023 г. №100



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности**

«БАСКЕТБОЛ»

Уровень программы: базовый

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневая

Возраст детей: от 7 до 17 лет

Срок реализации: 1 год -144 часа

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов)

Базовый уровень – 24 недели (96 часов)

Разработчики:

инструктор-методист Гнедко К.А.

инструктор-методист Тесля И.Г.

Волгодонск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ:

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
2.1	Учебный план	7
2.2	Календарный учебный график.....	13
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.....	14
3.1	Условия реализации программы.....	14
3.2	Форма контроля и аттестации.....	14
3.3	Планируемые результаты.....	15
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	17
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	21
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
VII.	ПРИЛОЖЕНИЯ.....	25
	Приложение №1.....	25
	Приложение №2.....	30

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» разработана с целью создания условий для планирования, организации и управления образовательной деятельностью по спортивной дисциплине «баскетбол» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 4 г. Волгодонска (МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска).

Актуальность программы состоит в необходимости создания групп базового уровня, с целью максимального охвата обучающихся желающих заниматься физической культурой и спортом, что позволяет удовлетворить социальный заказ со стороны государства, потребность общества, запросы родителей и детей в возрасте 7-17 лет.

Приобщение детей и подростков к систематическим занятиям спортом является необходимым условием формирования нового поколения российских граждан, которым предстоит ответить на вызовы современности, отмечено в Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Обучение по программе даёт возможность наиболее полно раскрыть способности отдельно каждого обучающегося, решать вопросы формирования мотивации подрастающего поколения к активному образу жизни, способствует сохранению физического, интеллектуального и психического здоровья, гармоничному развитию личности ребёнка, успешности, адаптации в обществе.

Программа разработана с учетом современных идей и актуальных направлений развития физической культуры, спорта и образования. Программа составлена в соответствии с действующими правовыми актами и нормативными документами.

Педагогическая целесообразность программы заключается в воспитании высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Главную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования.

Отличительные особенности программы. Программа является разноуровневой. Особенностью содержания программы является дифференциация содержания по уровням сложности: «Стартовый», «Базовый».

При реализации программы предусмотрена возможность последовательного освоения содержания программы на разных уровнях сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого обучающегося.

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься баскетболом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Программа позволяет всем желающим детям, в возрасте от 7 до 17 лет, заняться баскетболом с «нуля».

В отличие от уже существующих программ, данная программа рассчитана на 1 год, где «Стартовый уровень» составляет 12 недель (48 часов), «Базовый уровень» - 24 недели (96 часов).

Программа предполагает изучение разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, игровая подготовка. По окончании реализации программы для оценки уровня физической подготовленности выступает тестирование по общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

Цель программы: формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой потребности в систематических занятиях баскетболом, способствуя социализации и личностному развитию.

Задачи:

Предметные:

- познакомить обучающихся с избранным видом спорта баскетбол, его историей;
- обучить основами техники безопасности на занятиях, основами техники и тактики игры в баскетбол;
- познакомить с правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Метапредметные:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Личностные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества: ответственность, целеустремленность патриотизм, социальную активность;

- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Характеристика программы

Направленность программы, в рамках которой реализуется дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Форма реализации образовательной программы: традиционная, представляет собой линейную последовательность освоения содержания программы в течение одного года в одной образовательной организации.

Вид программы: модифицированная.

Тип программы: разноуровневая.

Уровень освоения: базовый.

Язык реализации программы: русский язык.

Объем программы, срок освоения. Программа рассчитана на 1 год – 144 часа.

Стартовый уровень – 12 недель (48 часов).

Базовый уровень – 24 недели (96 часов).

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Форма организации занятий: групповое учебно-тренировочное занятие. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Формы организации деятельности учащихся: - фронтальная (работа со всеми одновременно);

- групповая (организация работы в малых группах, в парах, для выполнения определенных задач; группы могут выполнять одинаковые ил разные задания, состав групп или пар может меняться в зависимости от целей деятельности);

- индивидуальная (выполнение самостоятельных заданий, с учетом возможностей детей).

Формы проведения занятий (виды занятий): основной формой является учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, показательные выступления, соревнования, праздника, мастер-класса.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Тестирование проводится по окончании реализации программы. Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации. Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели. Обучающимся, успешно освоившим дополнительную общеразвивающую программу и прошедшим итоговое тестирование, выдаются сертификаты, могут устанавливаться другие виды поощрений (грамоты, призы и т.д.)

Адресат программы: программа рассчитана на детей 7-17 лет. Группы детей для обучения набираются все желающие, без предварительных требований к их физической и технической подготовки, при наличии медицинского допуска к занятиям баскетболом.

Наполняемость группы: Численный состав группы 15-28 человек. При комплектовании групп рекомендуется объединять обучающихся не более трех смежных возрастов.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Режим учебно-тренировочной работы отражен в общем учебном плане и рассчитан на 1 год (144 часа):

- Стартовый уровень: 12 недель (48 часов).
- Базовый уровень: 24 недели (96 часов).

Общий учебный план на 1 год (144 часа) учебно-тренировочных занятий по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
Уровень «Стартовый»					
Общее количество тренировочных часов - 48 часов					
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Опрос
3.	Общая физическая подготовка	1	17	18	Текущий контроль / Соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	1	11	12	Текущий контроль / Соревнования
5.	Техническая подготовка	1	11	12	Текущий контроль / Соревнования
6.	Контрольные и календарные игры	-	1	1	Соревнования
7.	Самостоятельная работа	1	1	2	-
Итого:		7	41	48	-
Уровень «Базовый»					
Общее количество тренировочных часов - 96 часов					
1.	Вводное занятие	1	-	1	Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Опрос

3.	Общая физическая подготовка	1	28	29	Текущий контроль / Соревнования
4.	Специальная физическая подготовка	1	15	16	Текущий контроль / Соревнования
5.	Техническая подготовка	1	19	20	Текущий контроль / Соревнования
6.	Тактическая подготовка	1	10	11	Текущий контроль / Соревнования
7.	Игровая подготовка	1	3	4	Контрольное занятие/ Соревнования
8.	Контрольные и календарные игры	-	2	2	Соревнования
9.	Самостоятельная работа	2	7	9	-
10.	Итоговое тестирование	-	2	2	Соревнования
Итого:		10	86	96	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Раздел 2. Теоретическая подготовка

Уровень «Стартовый»

Теория: История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. Методика тренировки баскетболистов. Техническая подготовка баскетболистов. Психологическая подготовка баскетболиста.

Уровень «Базовый»

Теория: Физическая культура и спорт в России. Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене. Правила техники безопасности на тренировках. Основные сведения о спортивной квалификации. Разряды, звания и порядок их присвоения. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Правила пожарной безопасности. Профилактика заболеваемости и

травматизма в спорте. Гигиенические требования к спортсменам. Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь. Подведение итогов года.

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Элементы ОФП.

Практика:

Уровень «Стартовый»

- Упражнения для рук плечевого пояса.
- Упражнения для ног.
- Упражнения для шеи и туловища.
- Упражнения для всех групп мышц.
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития ловкости.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития прыгучести.

Уровень «Базовый»

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.
- Эстафеты без предметов и с мячами.
- Упражнения для развития силы.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития ловкости.
- Комбинированные упражнения по круговой системе.
- Развитие прыгучести.
- Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка

Теория: Понятие СФП. Функции СФП. Физические качества (сила, гибкость, прыгучесть, выносливость, координация).

Практика:

Уровень «Стартовый»

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.
- Метание различных мячей в цель.
- Эстафеты с разными мячами.

Уровень «Базовый»

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.
- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.
- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.
- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.
- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Раздел 5. Техническая подготовка

Теория: Понятие техническая подготовка, цель и задачи. Основная терминология. Понятие основная стойка баскетболиста. Виды передвижений. Разновидности бросков. Понятие обводка, добивание.

Практика:

Уровень «Стартовый»

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Уровень «Базовый»

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие тактика. Разновидности тактики. Понятие тактика нападение и её особенности. Понятие тактика защиты и её разновидности.

Практика:

Уровень «Базовый»

Нападение:

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока.

Защита:

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.
- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

Раздел 7. Игровая подготовка

Теория: Понятие соревнования. Правила соревнований. Судейство соревнований.

Практика:

Уровень «Базовый»

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

Раздел 8. Контрольные и календарные игры

Теория: -

Практика:

Уровень «Стартовый»

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Уровень «Базовый»

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

Раздел 9. Самостоятельная работа.

Самостоятельная работа обучающихся рассматривается как организационная форма обучения система педагогических условий, обеспечивающих управление учебной деятельностью обучающихся по освоению знаний и умений учебно-тренировочной деятельности. Самостоятельная работа обучающихся - это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа, направленная на выполнение поставленной цели: поиск знаний, их осмысление, закрепление, обобщение и систематизация, формирование и развитие умений, выполняемая во вне тренировочное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия. Цель самостоятельной работы: - систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;

- углубления и расширения знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную и специальную литературу;

- развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Теория: Понятие самостоятельная работа.

Практика: Задания и темы для самостоятельной работы тренер-преподаватель формирует самостоятельно, с учетом способностей детей, уровня подготовки. Задания могут быть как индивидуальные, так и групповые.

Раздел 10. Итоговое тестирование

Уровень «Базовый»

Итоговое тестирование проводится для оценки уровня достижений обучающихся, по завершении освоения дополнительной общеразвивающей программы, с целью определения изменения уровня развития детей; заключительная проверка знаний, умений и навыков.

Теория:-

Практика: Выполнение комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся.

2.2 Календарный учебный график находится в приложении №1

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «баскетбол» рассчитана на 1 год.

Дата начала учебного периода - 1 сентября.

Дата окончания учебного периода – 31 мая.

Количество учебных недель в 1 году обучения – 36 недель.

Количество учебных часов – «Стартовый уровень» - 48 часов, «Базовый уровень» - 96 часа.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение реализации программы – необходимым условием для реализации программы является наличие спортивного зала, имеющего спортивное оборудование:

Наименование оборудования	основного	Единица измерения	Кол-во единиц (в расчете на 1 группу)
Оборудование и спортивный инвентарь			
Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)		комплект	2
Мяч баскетбольный		шт.	20
Доска тактическая		шт.	1
Мяч набивной (медицинбол)		шт.	10
Свисток		шт.	1
Секундомер		шт.	1
Стойка для обводки		шт.	10
Фишки (конусы)		шт.	15
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
Корзина для мячей		шт.	1
Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами		шт.	1
Мяч волейбольный		шт.	1
Мяч футбольный		шт.	1
Скакалка		шт.	20
Скамейка гимнастическая		шт.	2
Тумба прыжковая		комплект	1

Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими работниками (тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель) и другие специалистами имеющими среднее профессиональное или высшее профессиональное образование в области физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу. Допускается среднее или высшее профессиональное образование и подготовка по дополнительным профессиональным программам - программам профессиональной переподготовки в области физической культуры и спорта.

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль осуществляется на протяжении всего обучения. Существует несколько видов контроля:

- оперативный контроль направлен на оценку состояния, обучающихся на одном занятии;
- текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, являющихся следствием серии занятий. В данном случае этот вид контроля показывает освоение тренировочных навыков на каждом занятии и дает понять прогресс обучения. Он может проявляться в сдаче конкретного упражнения на объективную оценку педагога.

Методы отслеживания результативности включают собеседование, педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов выполнения нормативных заданий.

Контроль освоение программного материала осуществляется тренером-преподавателем и включает несколько критериев:

- выяснение уровня физической подготовленности с помощью проведения контрольных тестирований.
- освоение обучающимися теоретического и практического материала непосредственно на занятиях, оцененное с помощью текущего и оперативного контроля педагогом.

При реализации программы с использованием дистанционных технологий:

- текущий контроль знаний, а также умений и навыков осуществляется путем анализа фото и видеоотчетов, полученных от обучающихся;
- промежуточный контроль умений и навыков осуществляется после изучения тем в форме беседы с обучающимся, самоконтроля.

Результаты выполнения обучающимися заданий фиксируются посредством фото видеоотчетов, размещаемых детьми (родителями) по итогам занятия.

По окончании прохождения базового уровня программы проводится итоговое тестирование. Тестирование проводится в виде выполнения комплекса упражнений по оценке общей физической и специальной физической подготовки обучающихся. Результаты итогового тестирования формируются в виде протокола.

3.3 Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по виду спорта «баскетбол» обучающиеся достигнут определённые результаты:

Предметные результаты:

Обучающиеся знают:

- историю, терминологию баскетбола;
- оздоровительные возможности занятий физической культурой и спортом;
- основные правила ведения здорового образа жизни;
- базовые правила баскетбола;
- правила спортивных соревнований по баскетболу;
- способы самоконтроля при физических нагрузках.

Обучающиеся умеют:

- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- разрабатывать и демонстрировать комплексы по общей и специальной физической подготовке;
- выбирать технико-тактические элементы в зависимости от игровой ситуации;
- применять базовые элементы техники и тактики баскетбола в процессе игровой практики;
- выполнять контрольные упражнения для оценки физической и технической подготовки.

Метапредметные результаты:

- ведут активный и здоровый образ жизни;
- способствуют разностороннему физическому развитию, укрепляют здоровье;
- проявляют навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- демонстрируют навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата;
- имеют положительную динамику в развитии специальных двигательных навыков и психических качеств.

Личностные результаты:

- проявляют устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитаны морально-волевые и нравственные качества: ответственность, целеустремленность, патриотизм; социальная активность;
- сформировано ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- сформированы коммуникативные навыки, спортивная этика;
- проявляют навыки соревновательной деятельности по баскетболу.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется на весь период обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом.

Осуществляя планирование и подбор средств и методов, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного периода подготовки и определенного тренировочного периода.

Методы обучения:

- словесные - методы, создающие предварительное представление об изучаемом движении. К словесным методам относятся следующие формы речи: объяснение, рассказ, замечание, команда, распоряжение, указание, подсчет и др.;
- наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Данные методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Основным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Создавая представление об упражнении, тренер-преподаватель должен эффективнее использовать принцип наглядности. Но даже при очень хорошем показе и объяснении первоначальное представление часто бывает неточным. Обучающиеся представляют себе структуру движений в зависимости от длительности опыта. Ошибки появляются при первых попытках выполнить упражнение. Тренер-преподаватель должен исправить эти ошибки при изучении упражнения и помочь обучающемуся установить правильную координацию движений.

В практике обучения определились два способа изучения упражнений - целостный и расчлененный.

Под целостным способом понимают обучение упражнению в таком виде, в каком его применяют, без расчленения на составные элементы.

- объяснительно-иллюстративный методы, при котором учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

Методы воспитания:

- убеждения (рассказ, разъяснение, эмоциональное словесное воздействие на обучающегося): формирование сознания личности, взглядов, убеждений;
- упражнение - как метод воспитания представляет собой многократное повторение детьми положительных действий, способов и форм поведения в целях их закрепления в личном опыте детей. Конечная цель упражнения - сформировать общественно ценные навыки и привычки, создать у детей устойчивую основу поведения в соответствии с общественными культурными нормами.
- стимулирования и мотивирования деятельности и поведения. Осуществляется путем совершенствования естественных потребностей, обучающихся к

соперничеству и приоритету, направленному на воспитание нужных качеств. Поощрение положительной оценки, где способом является слово, жест, мимика, благодарность;

- контроля и самоконтроля. Осуществляются через опросы, беседы с родителями и создание ситуации для изучения обучающихся.

Педагогические технологии:

- здоровьесберегающие технологии является самой значимой, так как она оказывает наибольшее влияние на здоровье детей. Здоровьесберегающие технологии учитывают пол и возраст обучающегося, его текущее состояние и физическую подготовку. Технологии отвечают за создание безопасного и комфортного, здорового психологического климата на учебно-тренировочном занятии. Как правило, обучающийся может испытывать стресс, из-за очень активной деятельности, вследствие чего появляются проблемы в процессе обучения. Здоровьесберегающие технологии помогают сформировать адекватное восприятие программы, у обучающегося появляется положительная мотивация к процессу обучения в целом. На занятиях обеспечиваются необходимые условия в соответствии с санитарными и гигиеническими нормами (освещение, характеристики воздуха, температурный режим в помещении);

- игровые технологии – игровая деятельность на занятиях занимает важное место. Ценность этой технологии заключается в том, что в игре и в подборе игровых методик учитывается психологическая и педагогическая природа ребенка. Все игры, которые тренер-преподаватель вводит в учебно-тренировочный процесс, отвечают интересам и потребностям детей. Игра – это не только возможность активно двигаться, но также и технология, в процессе которой обучающийся осваивать новые умения и навыки;

- соревновательные технологии основная цель заключается в стимуляции максимального проявления двигательных способностей учащихся. Этот метод приводит к повышению эмоциональной направленности занятия, к увеличению интереса, целеустремленности в том, чтобы добиться максимального результата. Во время соревнований обучающиеся совершенствуют свои физические качества;

- лично-ориентированное обучение позволяет сделать занятие более индивидуализированным. Тренер-преподаватель учитывает качества обучающихся, уровень их подготовки;

- групповые технологии – это технологии обучения в совместной деятельности для решения определенных задач, где ведущей формой познавательной деятельности является сотрудничество. Главная идея обучения в сотрудничестве – учиться вместе, а не просто выполнять что-то вместе. Это выработка у обучающихся желания действовать сообща, когда они контролируют друг друга и помогают участнику команды в процессе выполнения упражнений;

- дистанционное обучение, является организованная самостоятельная работа учащихся с использованием учебно-методических материалов (печатные, электронные, аудио- или видеоматериалы).

В случае реализации программы с использованием дистанционных технологий образовательный процесс организуется в форме видеоуроков, с использованием социальных сетей, мессенджеров и т.д. Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися с использованием приложения для ВКС Zoom, Skype. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе социальных сетей, мессенджеров или на электронную почту тренера-преподавателя (по согласованию). Общение с родителями и детьми возможно в группе мессенджере.

В рамках реализации программы при очной форме обучения проводится инструктаж по соблюдению техники безопасности при проведении занятий. При проведении занятий дистанционно особое внимание уделяется организации рабочего места, обучающегося с учетом требований здоровьесбережения. Определяется оптимальный режим работы с учетом школьных занятий. Методические материалы по каждой теме занятия готовятся тренером-преподавателем в форме видеоуроков при дистанционном обучении.

Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Форма организации занятий: основной формой является групповое учебно-тренировочное занятие. Оно может быть построено традиционно, так и в форме: беседы, обучающие игры, соревнования, праздника, мастер-класса.

Алгоритм учебного занятия. Учебно-тренировочное занятие проводится с четко выраженными частями: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть решает задачи: - подготовка организма обучающихся к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы и вегетативных функций, восстановление индивидуально возможной подвижности в суставах, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части);

- формирование у детей умения выполнять двигательные действия в разном темпе, с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Средства, используемые в подготовительной части занятия: строевые упражнения, разновидности передвижений, общеразвивающие упражнения, подвижные игры.

Основная часть решает задачи: - формирование двигательных навыков;

- развитие физических качеств;

- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы организма.

Средства, используемые в основной части занятия: - физические упражнения;

- эстафеты;

- подвижные игры:

- изучение и совершенствование основ техники и тактики баскетбола.

Заключительная часть решает задачи: - создание условий для постепенного перехода от возбужденного состояния, вызванного двигательной деятельностью, к спокойному состоянию;

- подведение итогов занятия.

Средства, используемые в заключительной части занятия: спокойная ходьба, упражнения на внимание, малоподвижные игры.

Информационно-методическое обеспечение тренировочного процесса осуществляется из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

Методический кабинет школы оснащен и постоянно пополняется литературными источниками, подборками видеофильмов по организации и проведению тренировочного процесса с учетом передовых научных и методических разработок отечественных и зарубежных специалистов. Широко используется дистанционный просмотр видеофильмов и презентаций по теоретической подготовке, обучению, совершенствованию технике, с последующим анализом и обсуждением.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Критерии и показатели оценки эффективности программы:

- стабильный состав;

- интерес обучающихся к обучению, пропаганда занятий физической культурой и спортом;
- динамика прироста показателей уровня физической подготовленности и личностных качеств обучающихся;
- результативное участие обучающихся в объединении в спортивных мероприятиях различного уровня.

Мониторинг уровня физической подготовленности проводится на основании результатов тестирования комплекса упражнений программы. Выполненные упражнения оцениваются по балльной системе. За невыполненные упражнения балл не ставится. При подведении итогов в зачет идет общая сумма баллов.

Уровень освоения программы

Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
30-24 баллов	23-17 баллов	16-8 баллов

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Упражнения	Единица измерения	Девочки					Мальчики				
		Баллы									
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Нормативы общей физической подготовки											
Челночный бег 3×10м	с	10,3	10,4	10,5	10,6	10,7	10,0	10,1	10,2	10,3	10,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	7	6	5	4	3	13	12	11	10	9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	120	115	110	105	100	130	125	120	115	110
Нормативы специальной физической подготовки											
Скоростное ведение мяча 20м	с	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	19	18	17	16	15	23	22	21	20	19
Бег на 14 м	с	3,3	3,4	3,5	3,6	3,7	2,9	3,0	3,1	3,2	3,3

Итоги тестирования оформляются в виде протокола, утвержденного руководителем образовательной организации (Приложение №2). Учащиеся не прошедшие итоговое тестирование могут повторно пересдать (сдать) через две недели.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовая база:

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в редакции Федерального закона №127-ФЗ).
3. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека среды обитания».
8. Устав МБУДО СШ № 4 г. Волгодонска.

Список основной литературы для педагога:

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Баскетбол: научно-методический вестник: Выпуск 11 / Сост. Б.Е. Лосин, Е.Р. Яхонтов. - СПб.: Олимп-СПб, 2011. - 94с.
3. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
4. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
5. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. -: Издательский центр «Академия».2008.
6. Костикова Л.В., Родионов А.В., Чернов С.Г. Целевая комплексная программа подготовки российских спортсменов к Играм XXX Олимпиады 2012 года в Лондоне (баскетбол). - М., РФБ, 2005.
7. Костикова Л.В. Суслов Ф.П. Фураева Н.В. Структура подготовки баскетбольных команд в годичном соревновательно-тренировочном цикле (методические разработки). Москва 2002г.
8. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол - навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
9. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
10. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.

11. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
13. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. - 92 с.
14. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
15. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.

Дополнительная литература:

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2016.
4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2015
5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2012.
7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Белов С.А. Движение вверх. - СПб.: ООО ИД «ПРАВО», 2011. - 416с.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2017г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. М. АСТ. 2006г.
4. Гомельский Е. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2009г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2010г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол - книга для учащихся - Киев, Радянська школа, 2009.
8. Сортэл Н. Баскетбол:100 упражнений и советов для юных игроков. / пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. - 240с.
9. Стонкус С. Мы играем в баскетбол. - М.: Просвещение, 1984. - 64с.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. Международной федерации баскетбола - www.fiba.com
2. Европейской международной федерации баскетбола - www.fibaeurope.com
3. Российской федерации баскетбола - www.basket.ru

4. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>.
5. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com>
6. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ
Приложение №1

Календарный учебный график

п/п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Уровень «Стартовый» (48 часов)							
1.		Инструктаж по ТБ	1		Вводное занятие		Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.		Теоретическая подготовка: - История возникновения баскетбола в России. - Правила игры. - Состав команды, форма игроков. - Сведения о строении и функциях организма человека. - Влияние физических упражнений на организм человека. - Необходимость разминки в занятиях спортом. - Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом. - Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале. - Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. - Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос

1.		Инструктаж по ТБ	1		Вводное занятие		Педагогическое наблюдение/ Опрос
2.		Теоретическая подготовка: - Физическая культура и спорт в России. - Баскетбол в России. - Достижения наших команд на мировой арене. - Правила техники безопасности на тренировках. - Основные сведения о спортивной квалификации. - Разряды, звания и порядок их присвоения. - Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. - Правила пожарной безопасности. - Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. - Гигиенические требования к спортсменам. - Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь. - Подведение итогов года.	2		Беседа / Учебно-тренировочное занятие		Опрос
3.		Общая физическая подготовка: Развитие физических качеств: - силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости. Подвижные игры и эстафеты.	29		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Соревнования
4.		Специальная физическая подготовка: Развитие физических способностей необходимых для успешной деятельности	16		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Соревнования

		баскетболиста с помощью специальных упражнений.					
5.		Техническая подготовка: - Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук. - Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом. - Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом. - Ловля и передача мяча. - Обучение передачам двумя руками. - Ведение мяча левой и правой рукой. - Ведение со сменой рук без зрительного контроля. - Обводка соперника с изменением направления. - Броски в кольцо. - Обучение броску после ведения. - Обучение штрафному броску. - Обучение технике броска с места со средней дистанции.	20		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Соревнования
6.		Тактическая подготовка: - Нападения. - Защиты.	11		Учебно-тренировочное занятие		Текущий контроль / Соревнования
7.		Игровая подготовка: - Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. - Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. - Овладение основами тактики командных действий.	4		Учебно-тренировочное занятие		Контрольное занятие / Соревнования

8.		Контрольные и календарные игры	2		Учебно-тренировочное занятие		Соревнования
9.		Самостоятельная работа	9		Учебно-тренировочное занятие		-
10.		Итоговое тестирование	2		Учебно-тренировочное занятие		Выполнение норматива
		Всего часов:	96				

Дата проведения _____

Уровень освоения		
Сумма баллов		___б.
Бег на 14 м		___б.
Прыжок вверх с места со взмахом руками		___б.
Скоростное ведение мяча 20м		___б.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		___б.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		___б.
Челночный бег 3×10м		___б.
Год рожд.		
Фамилия, имя		
№ п/п		