

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г.ДОЛГОПРУДНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА
«МОСКОВИЯ» Г. ДОЛГОПРУДНОГО
(ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «МОСКОВИЯ» Г.ДОЛГОПРУДНОГО)

Принята на заседании
методического совета
Протокол № 1
от «29» 08 2023г



УТВЕРЖДАЮ
Директор Центра творчества
«Московия» г. Долгопрудного
Ярцева Е.А.
Приказ № 175 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

(стартовый)

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Смирнов Валерий Алексеевич
педагог дополнительного образования

г. Долгопрудный, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа кружка «Баскетбол» предназначена для реализации в 2021/2022 учебном году и разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75).

(п.1Д,3,9 ст. 13; п.1, 5, 6 ст. 14; ст. 15; ст. 16; ст.33, ст.34, ст.75)

(п.9, 22, 25 ст. 2; п. 5 ст.12; п. 1 , п. 4 ст. 75), (ст.15, ст16, ст.17; ст.75)

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол» физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 12 человек.

Адресат дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Баскетбол»

Количество учащихся в объединении не менее 12 человек.

Возрастные категории 7-17 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучения 7 лет.

Продолжительность учебных занятий 45 минут.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы «Баскетбол»

Образовательные:

- Продолжить знакомство с баскетболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

- Расширять спортивный кругозор детей.

- Воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол»

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: педагог дополнительного образования
- Особенности организации образовательного процесса:

Занятие продолжительностью 45 минут два раза в неделю.

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Организация аудиторных, внеаудиторных (самостоятельных) занятий, определение формы аудиторных занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой, являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Данная программа содержит материал теоретических и практических занятий.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Теоретические занятия проводятся в форме 15-ти минутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия.

Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий в спортивном кружке.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН программы
«Баскетбол»**

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|--|--|------------------|--------|--------------|----------------------------------|
| | | всего | теория | прак тика | |
| Раздел 1 Теоретическая подготовка | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка. | 8 | 8 | - | |
| Раздел 2 Общефизическая подготовка. | | | | | |
| 2 | Общая физическая подготовка. | 16 | 4 | 12 | Тех. зачет |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 12 | - | 12 | зачет |
| Раздел 3 Основные умения и навыки игры в баскетбол. | | | | | |
| 4 | Техническая подготовка. | 16 | - | 16 | зачет |
| 5 | Тактическая подготовка. | 24 | - | 24 | зачет |
| Раздел 4 Подвижные и спортивные игры | | | | | |
| 6 | Учебные и тренировочные игры. | 32 | - | 32 | зачет |
| Раздел 5 Соревнования | | | | | |
| 7 | Участие в соревнованиях. | 8 | - | 8 | зачет |
| Раздел 6 Педагогический контроль | | | | | |
| 8 | Приемные и переводные нормативы. | 4 | 4 | | зачет |
| 9 | Восстановительные мероприятия и мед. обследование. | 20 | - | 20 | зачет |
| 10 | Инструкторская и судейская практика. | 4 | 4 | - | зачет |
| Всего часов: | | 144 | 20 | 124 | |

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1 Всесторонняя общефизическая подготовка; 2 Знакомство с основами игры в баскетбол;
3 Обучение основным приёмам владения мячом; 4 Формирование навыков общения;
5 Освоение навыков коллективной игры.

1 Всестороннее развитие физических качеств с акцентом на координацию движений и на развитие подвижности (скорость передвижения, мобильность); 2 Знакомство с основами атакующих и защитных действий;
3 Освоение практических умений игры в баскетбол. 4 Освоение основных правил баскетбола;

5 Формирование личности подростка в условиях баскетбольной команды.

1 Заложить основы специальной работоспособности с уклоном на координацию и на скоростные данные.

2 Развивать динамическую силу;

3 Совершенствовать игровые действия, (как левой, так и правой рукой), атакующих и защитных комбинаций в небольших группах;

4 Освоение детьми специальных знаний, как предпосылки гибкого тактического мышления и поведения во время игры.

5 Формирование коммуникативных способностей.

Календарно-тематическое планирование

| № занятия | Планируемая дата | Раздел и тема занятия | Кол-во часов | Дата проведения занятия | Примечание |
|-----------|------------------|--|--------------|-------------------------|--|
| 1 | | Введение Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований. Беседа о правилах соревнований, месте занятий, инвентаре, оборудовании. | 2 | | В ходе прохождения программы возможны замены тем занятий и их временные параметры. |
| 2 | | Техника передвижения при нападении. | 2 | | |
| 3 | | Тактика нападения. | 2 | | |
| 4 | | Индивидуальные действия без мяча. | 2 | | |
| 5 | | Контрольные испытания. | 2 | | |
| 6 | | Учебная игра. ОФП | 2 | | |
| 7 | | Техника передвижения приставными шагами. | 2 | | |
| 8 | | Индивидуальные действия при нападении с мячом. | 2 | | |
| 9 | | Индивидуальные действия при нападении. | 2 | | |
| 10 | | Учебная игра. | 2 | | |
| 11 | | Единая спортивная классификация. ОФП | 2 | | |
| 12 | | Прыжки толчком с двух ног. | 2 | | |
| 13 | | Специальная физическая подготовка. | 2 | | |
| 14 | | Выбор способа ловли в зависимости | 2 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | от направления и силы полета мяча. | | | |
| 15 | | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | 2 | | |
| 16 | | Учебная игра. | 2 | | |
| 17 | | Личная и общественная гигиена. ОФП | 2 | | |
| 18 | | Передача мяча двумя руками от груди. СФП | 2 | | |
| 19 | | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | 2 | | |
| 20 | | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | 2 | | |
| 21 | | Учебная игра. | 2 | | |
| 22 | | Закаливание организма спортсмена. ОФП | 2 | | |
| 23 | | Бросок мяча двумя руками от груди. СФП | 2 | | |
| 24 | | Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 2 | | |
| 25 | | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | 2 | | |
| 26 | | Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | 2 | | |
| 27 | | Контрольные испытания. | 2 | | |
| 28 | | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. | 2 | | |
| 29 | | Ловля двумя руками «низкого» мяча. | 2 | | |
| 30 | | Командные действия в нападении. | 2 | | |
| 31 | | Многократное выполнение технических приемов. | 2 | | |
| 32 | | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким | 2 | | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|
| | | отскоком. | | | |
| 33 | | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 2 | | |
| 34 | | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | 2 | | |
| 35 | | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | 2 | | |
| 36 | | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | 2 | | |

Содержание обучения

Тема № 1. Общие основы баскетбола III и TB. Правила игры и методика судейства

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в общественном транспорте. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Беседа по основным правилам игры в баскетбол. Судейская практика в двусторонних играх команд.

Тема № 2: Общая физическая подготовка.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика: Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками разновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекалывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Повороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения типа «полоса препятствий». С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Плавание. Ходьба на лыжах. Марш-бросок. Туристические походы.

Тема № 3 Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам. Бег за лидером. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении. Прыжки в сторону. Бег и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами. Передвижение в упоре на раках по кругу. Передвижение на руках в упоре лежа. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, теннисными мячами. Метание мячей различного веса и объема на точность, дальность, быстроту. Метание палок. Удары по летящему мячу. Бросок мяча в прыжке с разбега.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену и последующей ловлей. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные упражнения в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры. Круговая тренировка.

Тема № 4. Техническая подготовка.

Теория: Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Практика: Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте. Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом. Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении. Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Тема № 5. Тактическая подготовка.

Теория: Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных игроков (защитников, нападающих).

Практика: Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Тактика защиты.

Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема № 6. Игровая подготовка

На этапе начальной подготовки предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, города по баскетболу).

Оценочные и методические материалы

Способы оценивания результатов:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- *предварительный контроль* (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования
- *промежуточный контроль* (за уровнем освоения основных умений и навыков) проводится один раз в полугодие в форме тестирования
- *итоговый контроль*, проводится в конце учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков баскетбола, а также теоретических знаний
- *текущий контроль* (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения в течение всего учебного года.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела *теоретическая подготовка* осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание.

Физическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

1. бег на короткие дистанции (30,60м);
2. бег на длинные дистанции (800- 1000м.);
3. сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
4. подтягивание на высокой перекладине;
5. поднятие туловища за 1 мин.

Результат определяется по сравнительной таблице.

Тест «длинные дистанции» оценивается по контрольному времени, применяется только в конце учебного года.

Каждый тест оценивается по 5-и уровням (высокий, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Техническая подготовленность учащимися проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения упражнения.

Формой контроля технической подготовленности баскетбола является педагогическое тестирование, которое проводится в середине и конце учебного года.

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в нападении и защите с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Контроль проводится как на учебных занятиях, так и в соревновательной деятельности. Оценочные суждения выносятся на основании определений умений и навыков использования учащимися действий с мячом и без мяча в групповых и командных действиях.

Для баскетболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научиться правильно выбирать решение (бросить в кольцо, делать передачу, вести мяч);
- правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам (держание игрока в треугольнике, закрытая и открытая стойка в зависимости от нахождения мяча на площадке и нападающего игрока; действия игроков в быстром прорыве, в раннем и позиционном нападении);
- уметь переключаться от игры в защите в игру в нападении и наоборот (расположение игроков при борьбе за мяч на своём и чужом щите, блокирование игрока, борьба за отскок, выход на мяч, открывание для получения мяча).
- уметь взаимодействовать в нападении и защите в разных количественных соотношениях игроков (2 х 2, 2 х 1, 1 х 2; 3 х 3, 3 х 2, 2 х 3, 3 х 1);
- вбрасывание мяча из-за боковой и лицевой линий (взаимодействие игроков с помощью заслона и выхода на мяч);
- уметь взаимодействовать в команде, как в нападении, так и в защите (позиционное нападение: 3 х 2, 2 х 3, 1 х 3 х 1; 2 х 2 х 1; 1 х 2 х 1; 1 х 4; защита: личная защита, зонная защита, защита личным и зонным прессингом, комбинированная защита);
- умение игроков действовать не стандартно, спонтанно, выбирать решение
- КПД игрока в соревновательной деятельности (количество времени, проведённого на площадке, перехваты мяча, потери, подбора на своём и чужом щите, количество заброшенных мячей, накрывание мяча, результативные передачи).

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Методическое обеспечение образовательной программы

| <i>№</i> | <i>Тема программы</i> | <i>Форма организации и проведения занятия</i> | <i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i> | <i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i> | <i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i> |
|----------|--|--|--|---|---|
| 1 | Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе. | Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу. |
| 2 | Общефизическая подготовка баскетболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| 3 | Специальная подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |
| 4 | Техническая подготовка баскетболиста | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра, промежуточный отбор, |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--------------|
| | | | | | соревнование |
|--|--|--|--|--|--------------|

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

| возраст | пол | Оценка высоты прыжка | | |
|---------|-----|----------------------|---------------|-----------|
| | | средний | Выше среднего | высокий |
| 7 лет | Д | 24-28 | 29-33 | 34 и выше |
| | М | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| 12 лет | Д | 25-30 | 31-35 | 36 и выше |
| | М | 28-33 | 34-38 | 39 и выше |
| 17 лет | Д | 25-31 | 32-37 | 38 и выше |
| | М | 31-36 | 37-41 | 42 и выше |

Контрольные нормативы в беге на 20 м

| класс | девочки | | | мальчики | | |
|--------|-------------|---------------|---------|-------------|---------------|---------|
| | высокий | Выше среднего | средний | высокий | Выше среднего | средний |
| 11 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 12 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 13 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

Передачи и броски мяча

| № | Контрольные упражнения | возраст | | |
|----|--|---------|--------|--------|
| | | 7 лет | 12 лет | 17 лет |
| 1. | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 | 23 |
| 2. | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 | 3 |
| 3. | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 | 8 |

Материал для проверки знаний по теоретической подготовке

Проверка знаний учащихся проводится в конце учебного года в виде устных ответов по разработанным билетам. Педагогическое оценивание по 5-ти балльной системе.

1. Первая помощь при ушибе?
 2. Основные средства закаливания организма?
 3. Основные правила режима дня?
 4. Что относится к личной гигиене?
 5. В какой цвет должен быть окрашен мяч?
 6. Сколько таймов в одном матче?
 7. Какие бывают броски?
 8. Какими бывают передачи?
 9. В каком году образовался баскетбол?
 10. Сколько длится матч?
-
1. Какие травмы можно получить при занятиях спортом?
 2. Признаки переутомления?
 3. Как изменяются мышцы при занятиях спортом?
 4. Спортивная одежда баскетболиста?
 5. Основные правила в баскетболе?
 6. Что такое стандартное положение?
-
1. Какое значение имеет закаливание для занятий спортом?
 2. Для чего нужен дневник самоконтроля?
 3. Первая помощь при вывихе?
 4. Из чего состоит баскетбольный матч?
 5. Какие дополнительные правила используются в игре?
 6. От чего зависит выбор тактики в игре?
 7. Заслуги наших сборных по баскетболу на Олимпийских играх.

Список литературы

1. Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
2. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973 с. 10 - 105
3. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
4. Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
 1. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
 2. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

**К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ
ПРОГРАММЕ**

«Баскетбол»

от 7 до 17 лет

Автор-составитель:

Смирнов Валерий Алексеевич

педагог дополнительного образования

г.о. Долгопрудный, 2023 г.

В наше сложное и трудное время как никогда становятся актуальными вопросы воспитания подрастающего поколения.

Система дополнительного образования должна не только учить, но и воспитывать, формировать личность, передавать ценности и традиции, на которых основано наше общество.

Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе культурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Особенно важно формировать у обучающихся чувство патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества. Уважение к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа нашей страны, природе и окружающей среде.

Характеристика детского творческого объединения.

Деятельность объединения «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество обучающихся объединения составляет 4 группы, всего 62 человека.

Обучающиеся имеют возрастную категорию детей от 7 до 17 лет.

Формы работы с обучающимися и их родителями (законными представителями) - групповые.

Приоритетные направления воспитательной работы:

1. Духовно-нравственное воспитание

2. Гражданско-патриотическое воспитание

Цель воспитания: создание благоприятных условий для социализации, формирования социально - активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, патриотических представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям .

Задачи воспитания:

1. Формирование коммуникативных умений, удовлетворения потребностей детей в общении.
2. Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, справедливость, милосердие, любовь)
3. Воспитание чувства патриотизма.
4. Развитие интереса у учащихся к самовыражению, познавательной, социальной, творческой активности.

5. Формирование и пропаганда здорового образа жизни.

6. Способствовать удовлетворению потребности ребенка в самоутверждении, признании, создавая каждому «ситуацию успеха».

Результат воспитания –

- развитие самосознания учащихся;
- формирование у них положительного самовосприятия и чувства своей изначальной ценности как индивидуальности, ценности своей жизни и других людей;
- укрепление адаптивности и стрессоустойчивости, оптимизма в отношении к реальности.
 - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
 - проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
 - проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
 - оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.
- знание таких понятий, как: Отечество, патриотизм, патриот, долг, служение Отечеству, защита Отечества и другие;
- проявление устойчивого интереса к истории своей Родины, к ее проблемам, осознание неразрывности с Отечеством, сопричастности и сопереживания происходящим событиям в стране;
- проявление интереса к истории и культуре своей страны.

1. Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления этике и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

2. Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

– организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);

Календарный план воспитательной работы

| № п/п | Название мероприятия, события | Форма проведения | Сроки проведения |
|-------|--|---|------------------|
| 1 | История Спортивных игр сквозь времена. | Беседа | 1.09-2.09 |
| 2 | День матери | выставка, беседа | 11.09-12.09 |
| 3 | День бабушек и дедушек | Рассказ детей о своих бабушках и дедушках | 28.10 |
| 4 | С НОВЫМ ГОДОМ | Беседа, выставка | 2.11-3.11 |
| 5 | Мое свободное время, как мы его проводим | Беседа с детьми | 16.12 |
| 6 | День защитника Отечества | Беседа | 20.02-21.02 |
| 7 | 8 марта | Беседа, подарки мамам и бабушкам | 6.03-7.03 |
| 8 | День Победы | Беседа о детях героях | 7.05-8.05 |