

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МЕСТНОЙ
АДМИНИСТРАЦИИ Г.О. ПРОХЛАДНЫЙ КБР»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №2 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА НИКОЛАЯ МАТВЕЕВИЧА ДИДЕНКО» (МБОУ «Гимназия №2»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
МБОУ «Гимназия №2»
(протокол от 25.05.2023 № 7)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Гимназия №2»
 А.Н. Жолаева
Приказ от 25.05.2023 № 195-ОД



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «БАСКЕТБОЛ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: ознакомительный (стартовый)
Вид программы: модифицированная
Адресат: 12 лет - 17 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)
Форма обучения: очная

Автор – составитель:
Дружинина Л.Н.,
педагог дополнительного образования

г. Прохладный, 2023 г.

Раздел I «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»

Пояснительная записка

Баскетбол, как спортивная игра, в первую очередь привлекает своей зрелищностью, наличием большого количества тактико-технических приемов. Обладая высокой динамичностью, эмоциональностью и, в то же время индивидуализмом и коллективизмом, баскетбол, по мнению многих специалистов в области спорта, является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития.

Баскетбол — одна из самых популярных игр в нашей стране и во всем мире. Интерес к нему с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество — он универсален. Так систематические занятия баскетболом оказывают на организм детей не только всестороннее физическое развитие, но и повышают умственную работоспособность, снимают утомление, возникающее в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как: умение подчинить личные интересы интересам команды, коллектива; взаимопомощь, чувство долга, решительность.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Вид программы: модифицированная.

Тип программы: модульная.

Нормативная база:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (с изменениями).
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей».
5. Постановление от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые и модульные), разработанные Региональным модельным центром Минпросвещения КБР 2021 г.
8. Локальные и нормативные акты МБОУ «Гимназия №2».

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Новизна: программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Отличительные особенности:

Данная программа нацелена, прежде всего, на то, чтобы заинтересовать детей, привить любовь к спорту. Если дети занимаются баскетболом с удовольствием, их игра быстро прогрессирует, приходят и спортивные успехи.

Педагогическая целесообразность

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 на последующих этапах.

Адресат: учащиеся 12-17 лет.

Срок реализации: 1 год.

Режим занятий: занятия проводятся по утвержденному расписанию один раз в неделю по 2 академических часа с 10 минутным перерывом, всего 68 часов в год. Продолжительность одного занятия 45 минут.

Наполняемость группы: 12-15 человек.

Форма обучения: очная.

Форма занятий: групповая.

Формы организации обучения: командная (групповая), малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, спортивные конкурсы, праздники, участие в городских соревнованиях.

Цели программы: создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

Личностные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-этические и волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- формировать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру по команде и к сопернику.

Предметные:

- знакомить с основными правилами игры в баскетбол и его историей возникновения;
- обучать технике основных приёмов игры в баскетбол, умению применять их в игре;
- обучать технике и тактике двигательных действий;
- формировать навыки командной игры.

Метапредметные:

- способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости и координации движений;
- воспитывать культуру поведения и культуру общения.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
I	Введение в программу. Инструктаж по технике безопасности.	8	4	4	
1.	Физическая культура и спорт в	2	1	1	

	России.				
2.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.	2	1	1	
3.	Сохранение и укрепление здоровья. Профилактика травматизма.	2	1	1	
4.	Характеристика спортивной подготовки. Спортивная игра.	2	1	1	Опрос.
II	Общая физическая подготовка	8	2	6	
5.	ОРУ	2	0,5	1,5	
6.	Упражнения для развития гибкости.	2	0,5	1,5	
7.	Упражнения для развития ловкости	2	0,5	1,5	
8.	Упражнения для развития физических качеств (быстроты, силы, выносливости и пр.)	2	0,5	1,5	
III	Техническая подготовка	24	8	16	
9.	Техника нападения.	12	4	8	
10.	Техника защиты	12	4	8	
IV	Тактическая подготовка	24	8	16	
11.	Техника нападения.	12	4	8	
12.	Техника защиты	12	4	8	
V	Контрольные нормативы	4	0	4	
13	Итоговые и показательные занятия.	4	0	4	Сдача контрольных нормативов. Игра.
	ВСЕГО:	68	22	46	

Содержание учебного плана

Раздел I: Введение в программу. - 8 часов.

Тема 1: Физическая культура и спорт в России. – 2 часа.

Теория: Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по баскетболу. История развития баскетбола в мире и в нашей стране. Достижения баскетболистов России.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Подвижные игры.

Тема 2: Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена – 2 часа.

Теория: Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувств: ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Подвижные игры.

Тема 3: Сохранение и укрепление здоровья. – 2 часа.

Теория: Профилактика травматизма. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Меры личной и общественной профилактики. Физические качества. Строение

и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания физических качеств. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Травматизм в процессе занятий баскетболом; оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Подвижные игры.

Тема 4: Характеристика спортивной подготовки. Спортивная игра. – 2 часа.

Теория: Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Использование технических средств и тренажерных устройств. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений. Значение и способы укрепления опорно-двигательного аппарата спортсмена. Планирование и контроль спортивной подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Частота пульса. Уровень физического развития баскетболистов. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр.

Практика: Просмотры баскетбольных игр, видеозаписей. Подвижные игры.

Раздел II: Общая физическая подготовка – 8 часов

Тема 5: Общеразвивающие упражнения. – 2 часа.

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); 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 и 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.

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и

полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Тема 6: Упражнения для развития гибкости. – 2 часа.

Теория: Определения «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 7: Упражнения для развития ловкости. – 2 часа.

Теория: Определения «ловкость», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 8: Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости. - 2 часа.

Теория: Определения «сила», «быстрота», «выносливость», «прыгучесть».

Практика: *Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (более быстрый спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

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 (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. 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. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек).

Раздел III: Техническая подготовка - 24 часа.

Тема 9: Техника нападения. – 12 часов.

Теория: стойка баскетболиста; прыжки; остановки; повороты.

Техника передвижения в нападении. Стойка баскетболиста, ходьба, бег, передвижения приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо, спиной вперед), остановки (прыжком, двумя шагами), повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом в нападении. Ловля мяча (двумя руками на уровне груди, двумя руками "высокого", "низкого", "катящегося" мяча), передачи мяча (одной рукой от плеча, двумя руками от груди, "сверху", "снизу", с отскоком от пола), броски мяча (с места двумя руками от груди и сверхмодной рукой от плеча), ведение мяча (с высоким отскоком, с изменением высоты

отскока, с изменением скорости передвижения с переводом на другую руку, с изменением направления движения и обводкой препятствия).

Приемы игры: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, повороты назад, повороты вперёд, ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками, разные приемы ведение мяча, броски одной двумя руками.

Практика: Стойка игрока (исходное положение). Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега, прыжок вверх толчком одной ноги и приземлением на другую. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Передвижение приставными шагами правым и левым боком с чередованием скорости и направления движения. Перевод с передвижения правым боком, на передвижение левым боком. Передвижение в основной стойке. Остановка в шаге.

Тема 10: Техника защиты. – 12 часов.

Теория: *Техника передвижения в защите.* Стойка защитника с выставленной ногой вперед, стойка защитника со ступенями на одной линии, передвижение в защитной стойке вперед, назад, влево, вправо.

Техника овладения мячом в защите. Вырывание, выбивание и перехват мяча.

Приемы игры: прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, повороты назад, повороты вперёд, ловля мяча двумя руками на месте, передача мяча двумя руками, разные приемы ведение мяча, броски одной двумя руками.

Практика: Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Раздел IV: Тактическая подготовка – 24 часа.

Тема 11: Тактика нападения. – 12 часов.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Действия игрока без мяча. Выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча. Действия игрока с мячом. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния, применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "передай мяч и выходи", взаимодействие трех игроков "треугольник".

Командные действия. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Приемы игры: выход для получения мяча, выход для отвлечения мяча, атака корзины и передача мяча.

Практика: Передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении.

Тема 12: Тактика защиты. - 12 часов.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Индивидуальные действия. Выбор места по отношению к нападающему с мячом; применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и местонахождения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выхода на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих.

Групповые действия. Взаимодействия двух игроков "подстраховка".

Командные действия. Переключения от действия в нападении к действиям в защите.

Приемы игры: противодействие получению мяча, противодействие выходу на свободное место, противодействие розыгрышу мяча, противодействие атаке корзины.

Практика: Выбор места для выполнения передачи; выбор места для броска перехват мяча; борьба за мяч.

Раздел V: Контрольные нормативы – 4 часа.

Тема 13: Итоговые и показательные занятия. – 4 часа.

Тестирование физической подготовленности. Показательные игры (мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам).

Планируемые результаты

Личностные:

У обучающихся:

- будет сформирован устойчивый интерес и потребность в систематических занятиях спортом;
- будут воспитаны морально-этические и волевые качества: дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- будет сформировано чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру по команде и к сопернику.

Предметные:

У обучающихся будут:

- сформированы знания о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

Обучающиеся:

- улучшат общую физическую подготовку;
- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;
- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ногой;
- научатся выполнять ведение мяча с различной высотой отскока, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;
- научатся освобождаться для получения мяча;
- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;
- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч двумя руками в движении;
- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места.

Метапредметные:

У обучающихся:

- будут сформированы знания о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- будут сформированы навыки общения и культура поведения;
- будут развиты основные двигательные качества – сила, выносливость, ловкость и быстрота.

Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным постановлением от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (пункт 3.6).

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-ый	2 сентября	31 мая	34	68	2 занятия в неделю

Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное образование, обладающий знаниями и практическими умениями игры в баскетбол, стремящийся к профессиональному росту.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:

- Баскетбольные мячи для каждого ученика.
- Набивной мяч – 15 шт.
- Стойка для обводки – 12 шт.
- Гимнастические скакалки – 15 шт.
- Гимнастическая скамейка – 6 шт.
- Сетка баскетбольная – 1 шт.

Учебно-методическое и информационное обеспечение

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения поставленных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Информационное обеспечение:

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе: Сайт basket – Режим доступа: <https://basket.ru>.

Перечень аудиовизуальных средств: Уроки баскетбола с олимпийским чемпионом И. Едешко: «Передачи», «Броски», «Дриблинг».

Формы аттестации/контроля

Итоговая аттестация не предусмотрена.

Применяемые методы педагогического контроля и наблюдения, позволяют контролировать и корректировать работу программы на всём протяжении ее реализации.

Это дает возможность отслеживать динамику роста знаний, умений и навыков, позволяет строить для каждого ребенка его индивидуальный путь развития. На основе полученной информации педагог вносит соответствующие коррективы в учебный процесс.

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Контроль эффективности осуществляется при выполнении диагностических заданий и упражнений, с помощью фронтальных и индивидуальных опросов, наблюдений.

Оценочные материалы

Критериями оценки уровня освоения программы являются:

- соответствие уровня теоретических знаний, обучающихся программным требованиям;
- самостоятельность работы;
- осмысленность действий;
- соответствие практической деятельности программным требованиям.

Программой предусмотрен также мониторинг результатов освоения программы по таким показателям как развитие общих и специальных способностей, воспитание личностных качеств обучающихся, включающих социально значимые. Формами и методами отслеживания является: педагогическое наблюдение, беседы с детьми, отзывы родителей.

Оценка результатов работы каждого обучающегося в конце периода обучения производится также в соответствии с таблицей критериев уровня освоения программного материала.

Критерии уровня освоения программного материала:

Низкий уровень:

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающийся овладел менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

Средний уровень:

Ребёнок овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

Высокий уровень:

Обучающийся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Проявляет активный интерес к обучению. Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

Основной формой подведения итогов реализации программы является сдача контрольных испытаний.

Учащиеся, успешно освоившие программу, участвуют в городских соревнованиях.

Оценка результатов освоения материала определяется уровнем знаний, умений и навыков: высокий, средний, низкий уровень.

Нормативы контрольных испытаний

№	Наименование	Результат					
		Высокий		Средний		Низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Введение мяча с обводкой стоек (через 3м) Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с введением мяча (сек)	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после введения мяча (из 10 попыток)	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Бросок мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз)	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Список литературы для педагога:

1. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1972.
2. Кузин В.В. ,Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999г.
3. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. - М., Академия. 2004г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
6. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002 г.
7. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1985.

Список литературы для обучающихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. - НИК Спортэл. М., 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М. АСТ. 2007 г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. - М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. - М. ВАГРИУС, 2004 г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. - М. ФиС, 2002 г.

Интернет-ресурсы:

1. Сайт basket [Текст] – Режим доступа: <https://basket.ru>.
2. Сайт Про баскетбол [Текст] – Режим доступа: <http://pro-basketball.ru>