

Комитет образования, культуры, спорта и работы с молодежью
Администрации города Костромы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Костромы
«Детско-юношеский центр «Ровесник»

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 07 » сентября 2022г.



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ города Костромы
«Средняя общеобразовательная школа
№6» имени выдающегося
земляка Героя Советского Союза
Алексея Константиновича Голубкова"

 О.В. Зиновьева
« 01 » сентября 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ДЮЦ «Ровесник»
Н.В. Шербакова
Приказ № 60-О
от «01» сентября 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол Junior»
направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 10-11 лет
Срок реализации программы: 1 год/108 часов
Автор-составитель:
Золотченко Александр Александрович,
педагог дополнительного образования

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
ДЮЦ «Ровесник»
 И.В. Пищева
«01» сентября 2022 г.

Кострома, 2022 г.

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол Junior» имеет **физкультурно-спортивную направленность, стартового уровня.**

Нормативно-правовые основы разработки программы:

- Конституция РФ;
- Конвенция ООН «О правах ребенка»;
- Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России №467 от 03.09.2019 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда России №298н от 05.05.2018 г. «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от №28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав муниципального бюджетного учреждения города Костромы «Детско-юношеский центр «Ровесник»;
- Положение о порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным (общеразвивающим) программам в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования города Костромы «Детско-юношеский центр «Ровесник».

Программа разработана с учетом «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 лет».

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию образовательных учреждений и с учетом применения в образовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть баскетбол.

Актуальность программы. Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в образовательных организациях.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. Систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол – это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления у обучающихся, возникающего в ходе школьных занятий.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна – это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий,

точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

В возрасте 10-11 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия.

Программа по баскетболу для обучающихся 10-11 лет способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Актуальность программы 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.

Цель и задачи программы.

Цель программы: обеспечить удовлетворение потребности обучающихся в познавательной деятельности и двигательной активности.

Задачи программы:

- овладение обучающимися основными приемами техники и тактики игры;
- сформировать у обучающихся знания о специальных приемах и действиях баскетболистов;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- содействовать укреплению здоровья обучающихся;
- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом;
- воспитывать моральные и волевые качества обучающихся.
- воспитание у обучающихся воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, ответственности, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- привитие учащимся организаторских навыков;
- организация условий для полезного проведения свободного времени.

Организация образовательного процесса.

Участники программы. Программа разработана для обучающихся возраста 10-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность программы 108 часов.

Режим занятий. Занятия по программе проходят 3 раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность академического часа 45 минут.

Форма объединения – секция.

Особенности комплектования групп. Группы формируются из обучающихся возраста 10-11 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения очная, при необходимости образовательный процесс может быть организован с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Формы проведения учебных занятий: групповая, фронтальная, парная, индивидуальная, поточная.

Виды занятий:

- Занятие освоения новых знаний,
- Занятие закрепления знаний,
- Занятие обобщения знаний;

– Комбинированное занятие.

Формы занятий: практическое, комбинированное, соревновательное, выездное.

Планируемые результаты программы.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностными результатами являются следующие умения:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством педагога самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью педагога;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью педагога;
- уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и педагога;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с игроками команды совместно с педагогом о правилах поведения и общения и следовать им;
- умение работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в секции и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты. В результате освоения содержания программного материала секции «Баскетбола джуниор» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития спортивно-оздоровительной деятельности.

Обучающиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- правила игры;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- основные технические и тактические приемы;
- правила проведения соревнований.

Обучающиеся должны уметь выполнять:

- перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места;
- и владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловлю и передачу мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- и владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- упрощенные правила игры в мини-баскетбола;
- и владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- движения по вырыванию и выбиванию мяча;
- правила игры в баскетбол;
- комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости.

Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	4	2	2	Опрос, контрольные упражнения, оценочные суждения, наблюдение, тестирование, соревнования, обсуждение, зачёт
2.	Общая физическая подготовка	6	-	6	
3.	Основы техники игры в баскетбол.	30	-	30	
4.	Тактика игры в баскетбол.	20	2	18	
5.	Специальная физическая подготовка	20	-	20	
6.	Правила игры и судейства	16	8	8	
7.	Контрольные игры и соревнования.	10	-	10	
8.	Контрольные испытания.	2	-	2	
	Итого:	108	17	91	

Содержание программы

1. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: Краткий обзор развития баскетбола в России. Правила поведения и техника безопасности на занятиях баскетболом. Гигиена, самоконтроль физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

Практика: Применение правил судейства по баскетболу на соревнованиях. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и уход за ним. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма.

Практика:

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега. Спортивные и подвижные игры.

3. Основы техники игры в баскетбол.

Теория: Значение технической подготовки в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Стойки и перемещения.

Практика:

Ведение мяча, правой и левой рукой, с изменением скорости и направления, высоты отскока. Остановка в два шага, повороты на месте.

Передача мяча на месте и в движении, в парах и колоннах, двумя руками от груди и одной рукой от плеча, отскоком от пола.

Броски в кольцо с места, с близкого и среднего расстояния, в движении, после остановки. Штрафной бросок

Ловля мяча, ловля после отскока от щита, переводы, финты. Броски и ловля мяча от стены за 30 сек

4. Тактика игры в баскетбол.

Теория: Правила игры в баскетбол. Значение тактической подготовки в баскетбол.

Практика:

Тактические действия в защите: умение держать соперника с мячом при передачах, при ведении мяча, при броске в корзину и открыться для своего игрока. Личная система защиты.

Тактические действия при игре в защите и нападении, индивидуальные и командные действия в защите и нападении.

Тактические действия в нападении: командное нападение, нападение «быстрым прорывом».

5. Специальная физическая подготовка

Теория: Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Практика:

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

2. Упражнения, направленные на развитие силы. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, во время ходьбы и бега.

3. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды замыкания.

Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

4. Упражнения для развития прыгучести. 25 Упражнения для ног: Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, приведения и махи ногой 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.

5. Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости Упражнения для развития всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами, мешочками с песком, палками. 6. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)

6. Правила игры и судейства

Теория: Правила безопасности при выполнении игровых действий. Правила игры.

Практика:

Основные линии на площадке. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Проведение и судейство соревнований по баскетболу.

7. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Анализ работы за год и за весь курс. Подведение итогов за год и за весь курс. Награждение отличившихся детей.

Практика: Участие в соревнованиях согласно календарному плану.

8. Контрольные испытания.

Теория: Тестирование на знание правил по баскетболу, жесты судей.

Практика:

Общая физическая подготовка.	
Челночный бег 3x10 метров.	8.6 секунд.
Прыжок в длину с места.	160 сантиметров.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	27 раз.
Специальная физическая подготовка.	
Обводка 5 конусов.	20 секунд.
Жонглирование двумя мячами.	10 раз.
Штрафной бросок.	5 из 10 метров.

Формы аттестации. Оценочные материалы

Формы аттестации. Для определения уровня освоения каждым обучающимся программного содержания осуществляется педагогический контроль

Основные виды контроля – текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Текущий контроль – осуществляется на каждом занятии и по итогам прохождения темы.

Промежуточная аттестация – проводится 1 раз в год в декабре.

Итоговая аттестация – проводится по окончании изучения содержания программы – май.

Текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация проводится в следующих формах.

Текущий контроль проводится в форме выполнения учебных заданий на занятии, опроса, выполнения контрольных упражнений, наблюдения, тестирование.

Промежуточная аттестация проводится по пройденным темам программы в форме соревнований и обсуждения результатов игры.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета.

Оценочные материалы

№ пп	Критерии оценки освоения содержания	Контрольные точки		Итого
		1 промежуточная	2 итоговая	
	Нарушает ТБ на занятиях			
	Выраженность интереса к занятиям			
	Включенность в деятельность, предлагаемую на занятиях			
	Самооценка деятельности на занятиях			
	Уровень развития самостоятельности.			
	Способность к сотрудничеству с окружающими			
	Выражает заинтересованность в занятиях по сохранению и укреплению своего здоровья			
	Результаты игры			

Оценка критерия:

0 – не проявляется

1 – в стадии формирования

2 – проявляется

Обеспечение реализации программы

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования.

Материально-техническое обеспечение. Необходимое оборудование и инвентарь: Помещение спортзала (баскетбольная площадка); Баскетбольные мячи – 8 шт; Баскетбольный щит – 6 шт; Набивные мячи – 4 шт; Скакалки – 10 шт; Стойки – 4 шт.

Организационное обеспечение. Программа реализуется в сетевой форме при использовании ресурсов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Костромы «Средняя общеобразовательная школа №6», а так же при сотрудничестве с родителями обучающихся.

Методическое обеспечение.

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 обучающихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала обучающихся. 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 обучающимися при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Содержание секции отвечает требованию к организации работы секции. Подбор подводящих игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку обучающихся, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению; подготавливает обучающихся к усвоению элементарных навыков игры в баскетбол.

Ценностными ориентирами содержания данной секции являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация, при этом чередуя напряжение с расслаблением мышц, делая паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся (глубокое, ритмичное, без задержки). На занятиях целесообразно применять соревновательный метод (эстафеты, подвижные игры), технические приемы изучать в сочетании с выработкой тактических умений.

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.

Теоретическая подготовка в программе может включать темы: Развитие баскетбола в России; Общая характеристика сторон подготовки спортсмена; Физическая подготовка баскетболиста; Техническая подготовка баскетболиста; Тактическая подготовка баскетболиста; Психологическая подготовка баскетболиста; Соревновательная деятельность баскетболиста; Организация и проведение соревнований по баскетболу; Правила судейства соревнований по баскетболу; Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка в программе может включать темы:

1. Общая физическая подготовка: общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); Подвижные игры; Эстафеты; Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Обучающиеся 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. поднимание 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.

2. Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста; Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста; Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста; Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка в программе может включать темы: Упражнения без мяча; Прыжок вверх – вперед толчком одной и приземлением на одну ногу; Передвижение приставными шагами правым (левым) боком с разной скоростью, в одном и в разных направлениях; Передвижение правым – левым боком; Передвижение в стойке баскетболиста; Остановка прыжком после ускорения; Остановка в один шаг после ускорения; Остановка в два шага после ускорения; Повороты на месте; Повороты в движении; Имитация защитных действий против игрока нападения; Имитация действий атаки против игрока защиты; Ловля и передача мяча (Двумя руками от груди, стоя на месте; Двумя руками от груди с шагом вперед; Двумя руками от груди в движении; Передача одной рукой от плеча; Передача одной рукой с шагом вперед; Передача одной рукой с отскоком от пола; Передача двумя руками с отскоком от пола; Передача одной рукой снизу от пола; То же в движении; Ловля мяча после полукоса; ловля высоко летящего мяча; Ловля катящегося мяча, стоя на месте; Ловля катящегося мяча в движении); Ведение мяча (На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте); Броски мяча (Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении).

Техническая подготовленность обучающихся 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.

4. Тактическая подготовка в программе может включать темы: Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Вырывание мяча. Выбивание мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается в вынесении оценочных суждений по выполнению обучающимися 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 принимать 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, принимать 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.

Информационное обеспечение

Список литературы

1. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва, 1984
2. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М.,ИЦ «Академия,2007»
3. «Физическая культура » Н.В.Решетников Ю.Л. Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И. Погадаев ИЦ «Академия»,2008
4. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон,В.И.Лях-М.:Просвещение,2001
5. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов-М.:Просвещение,1998.
6. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
7. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
8. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
9. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС,2000

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во учебных недель	Каникулы (зимние)	Аттестация	Каникулы (летние)	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09	31.05	36	31.12-11.01	22.12 – промежуточная 23.05 – итоговая	01.06-31.08	108	3 часа в неделю: 3 раза в неделю по 1 часу