МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1»

Киреева Лариса Борисовна

Подписано цифровой подписью: Киреева Лариса Борисовна
DN: c=RU, st=Ульяновская область, l=город Ульяновск, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА "ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТЕХНИЧЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА № 1", 1.2.643.100.3=120B303538313132343638343 6, 1.2.643.3.131.1.1=120C373332383036383133363737, email=kireeva.larisa@inbox.ru, givenName=Лариса Борисовна, sn=Киреева, cn=Киреева Лариса Борисовна
Дата: 2023.10.12 10:14:41 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор ЦДТТ№ 1
_____ Л.Б. Киреева
Приказ № 108/1
от «25» 04 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Баскетбол для начинающих»

Возраст учащихся: 10 - 17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень сложности – базовый

Принята на заседании
педагогического совета ЦДТТ №1
протокол № 4 от 25.04.2023
Секретарь _____ Рёхина Т.В

Программу разработали:
педагог дополнительного образования

Программа рассмотрена на
методическом совете
Протокол № 2 от 19.04.2023
Секретарь _____ Камалова Х.Ш.

Ульяновск

ОГЛАВЛЕНИЕ

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ 4
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 9
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10
КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 165
КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК 28
ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ДИАГНОСТИКИ 21
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 21
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ 43
ЛИТЕРАТУРА 54

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ

Пояснительная записка

Баскетбол – одна из самых зрелищных и захватывающих игр. Существуют и проблемы развития баскетбола, одна из которых – повышение качества учебно - тренировочного процесса в образовательных школах. Эта тенденция обусловлена высокими требованиями к двигательной и функциональной подготовленности учащихся школ, основы которой должны закладываться с детского и юношеского возраста.

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановлением Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 233).

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Этап начальной подготовки – это «фундамент» физкультурно - спортивной деятельности юного баскетболиста. Работа направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники баскетбола.

Нормативно-методические и правовые документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»,
- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",
- Положение о реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в муниципальном

бюджетном учреждении дополнительного образования города Ульяновска "Центр детского технического творчества № 1",

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского технического творчества № 1»

Новизна программы:

1. Представлены наиболее эффективные, интересные упражнения, позволяющие, от индивидуальных возможностей учащихся, быстрее освоить технические, тактические приёмы игры в баскетболе.

2. Применение активных методов обучения – создание и решение проблемных ситуаций игры.

3. Учебный материал иллюстрирован рисунками и таблицами, что делает его доступным и простым в изложении.

Актуальность программы:

1. Приобщение детей через игру в баскетбол к активному образу жизни, повышению коммуникативности ребёнка и любви к ежедневным физическим упражнениям.

2. Соответствие образовательной области «Физическая культура».

3. В процессе обучения и тренировки требуется комплексный подход в освоении учащимися технических тактических приемов игры в баскетбол, а значит разностороннее развитие физических качеств, необходимых не только в спорте, но и в повседневной жизни.

Цель программы:

создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом.

Задачи программы:

Обучающие:

-Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

-Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола

Воспитательные:

-Воспитание чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику

-Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

Развивающие:

-Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

Состав группы, особенности приема в объединение

Для обучения по данной программе принимаются дети от 10-17 лет на основании заявления от родителей и справки врача-педиатра, желающие ознакомиться со спортивной игрой в баскетбол.

Отличительные особенности программы

В группах начальной подготовки юные баскетболисты изучают основы техники баскетбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в баскетбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами баскетбола. Участвуют в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по баскетболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача.

Направленность программы: физкультурно спортивная.

Уровень сложности: базовый – общие знания и умения.

Возраст детей: 10-17лет.

Объем программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения, состоит из двух модулей на 64 часа (1 полугодие) и 80 часов (2 полугодие).

Рекомендуемый режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (45 мин занятие, 15 мин перерыв, 45 мин занятие, 15 мин перерыв).

Формы и режим занятий

Занятия проводятся всем составом группы.

Форма обучении: очная. Есть возможность получения отдельных тем дистанционно через платформу ЯКласс.

***Предполагаемые результаты*:**

Метапредметные:

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

– уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;

– организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе;

– умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

– умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Личностные:

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстника

Предметные:

К концу первого года дети (10- 17лет) будут:

Знать

- знать основные технические приемы игры в баскетбол;
- правила проведения соревнований.
- оказание первой доврачебной помощи;
- официальные правила ФИБА.

Уметь

- передвигаться в защитной стойке;
- 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Общефизическая подготовка	28	4	24	зачет
2	Специальная подготовка	30	5	25	зачет
3	Техническая подготовка	6	2	4	зачет
	Всего	64	11	53	

2 модуль

№ п/п	Название раздела, темы	количество часов			формы контроля
		всего	теория	практика	
3	Техническая подготовка	24	10	14	зачет
4	Тактическая подготовка	30	10	20	зачет
5	Игровая	20	2	18	
6	Соревнования	6		6	соревнования
	Всего	80	22	78	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Развитие баскетбола в России и за рубежом и его история.

Теория. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. История возникновения баскетбола. Ведущие спортсмены и тренеры.

Тема 2. Общая и специальная 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).

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

Практика.

Общая физическая подготовка.

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 перекладывание 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. Перевороты 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.

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 3. 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 4. 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 атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Тема 5. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Правила игр.

Практика. Баскетбол, волейбол, футбол, пионербол, подвижные игры с бегом и мячом.

Тема 6. Участие в соревнованиях.

Теория. Правила соревнований.

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

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Классификация методов обучения по Ю.К. Бабанскому.

– методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности;

– методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;

– методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

1. Групповые учебно-тренировочные занятия.
2. Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
3. Участие в матчевых встречах.
4. Участие в соревнованиях.
5. Зачеты, тесты.

Воспитательный компонент.

Классификация методов воспитания у Ю.К. Бабанского в основу классификации, которых, положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций;

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество старших.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в объединении:

- беседы с учащимися (об истории баскетбола, о здоровом образе жизни и т.д.);

- анкетирование учащихся и родителей;

- встречи с выдающимися спортсменами;

- посещение спортивных праздников и соревнований городского и региональных уровней;

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14). В процессе обучения используется спортивный инвентарь: эстафетные палочки, скакалки, баскетбольные мячи, набивные мячи, свисток, секундомер, кубики; гимнастические маты.

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям Сан ПиН 2.4.4.3172-14;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь:

- скакалки;
- эстафетная палка
- Эспандеры;
- мячи - футбольный, баскетбольный;
- секундомер;
- свисток;
- судейские флажки;

- гимнастические палки;

Спортивные снаряды:

- гимнастические маты.

Информационно-методическое обеспечение

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по баскетболу;
- учебные плакаты.
- Инструкция по Т,Б, правила поведения в спортивном зале , во время соревнований
- Специальные упражнения на прыгучесть, силу, скорость
- Правила игр, протокол игры

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования с педагогическим образованием по специальности – физическая культура и спорт.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения: 1 год обучения
Количество учебных недель: 36
Количество учебных дней: 72
Продолжительность каникул: осенние – с 11.10. по 17.10. и с 08.11. по 14.11.; зимние – с 31.12. по 09.01.и с 21.02. по 27.02.; весенние – с 11.04. по 17.04.
Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.2022 по 30.12.2022; 2 полугодие – с 10.01.2023 по 31.05.2023

1 модуль (первое полугодие)

N п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.					2	Вводное занятие.		
2.					2	Передвижение в защите.		
3.					2	Стойка защитника.		
4.					2	Технические приемы ловли мяча.		
5.					2	ОФП		
6.					2	Прыжковые упражнения		
7.					2	Остановки, стойки, передвижения		
8.					2	Правила спортивных игр		
9.					2	СФП		
10.					2	Подвижные игры.		
11.					2	Техника защиты.		
12.					2	ОФП		
13.					2	Ловля мяча		
14.					2	Техника нападения и защиты.		
15.					2	Техническая и тактическая подготовка.		
16.					2	СФП		

17.					2	Подвижные игры с мячом		
18.					2	Остановки. Повороты		
19.					2	Броски и ведение мяча.		
20.					2	Прыжки толчком одной ногой.		
21.					2	Подвижные игры с мячом		
22.					2	СФП		
23.					2	Остановки (прыжком, двумя ногами).		
24.					2	ОФП		
25.					2	Тактика нападения.		
26.					2	Техника защиты и		
27.					2	СФП		
28.					2	Прыжковые упражнения.		
29.					2	СФП		
30.					2	Броски и ведение мяча.		
31.					2	Ведение с высоким отскоком.		
32.					2	Соревнования		
33.					2	ОФП.		
34.					2	СФП.		
35.					2	СФП.		
36.					2	Тактические действия.		
37.					2	ОФП		
38.					2	Подвижные игры с мячом.		
39.					2	СФП.		
40.					2	Подвижные игры.Баскетбол		
41.					2	Тактические действия		
42.					2	СФП		
43.					2	ОФП		
44.					2	Передвижение игрока		
45.					2	ОФП.		
46.					2	Тактика защиты.		

47.					2	ОФП.		
48.					2	СФП.		
49.					2	Пионербол		
50.					2	ОФП.		
51.					2	Тактика защиты.		
52.					2	Тактика нападения.		
53.					2	ОФП		
54.					2	Техническая подготовка.		
55.					2	Техника защиты		
56.					2	ОФП.		
57.					2	ОФП.		
58.					2	Соревнования		
59.					2	Техника защиты		
60.					2	ОФП.		
61.					2	Футбол.		
62.					2	ОФП.		
63.					2	СФП.		
64.					2	СФП.		
65.					2	Техника защиты		
66.					2	СФП.		
67.					2	Техника защиты		
68.					2	СФП.		
69.					2	Подвижные игры		
70.					2	СФП.		
71.					2	Техника защиты.		
72.					2	Соревнования		

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольная диагностика учащихся предусматривается три раза в год в форме зачета, соревнования, сдачи контрольных нормативов.

В рамках дистанционного обучения на платформе ЯКласс выложены теоретические сведения, практические работы и проверочные работы.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

За основу определения общего уровня физической кондиции учащихся взяты, предложенные формула и таблицы ОУФК по президентским тестам, проводимых в целом по России.

Нормативы по видам программы по возрастной категории 10-17 лет представлены в таблицах

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке

Упражнения 10-13 лет	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3х10м, сек	8.6	9.0	9.5	10.0	10.5	8.8	8.9	9.0	9.1	9.3
Бег 30 м, сек	5.7	5.9	6.0	6.5	7.0	5.5	5.7	5.8	6.0	6.1
Бег 1000 м	6.1	6.3	6.5	7.0	7.10	4.47	5.0	5.46	6.0	6.46
Прыжок в длину с места см	175	170	165	155	150	180	160	170	165	160
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	75	70	105	100	95	90	85
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	130	115	100	90	80	80	70	60	50	40
Подтягивание на перекладине	25	20	17	15	13	5	4	4	3	3
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	21	20	38	25	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	38	36	48	46	45	43	40
Многоскоки — 8 прыжков м.	15	13	11	8	6	17	15	12	11	10

Упражнения 14-17 лет	Девочки					Мальчики				
	В	ВС	С	НС	Н	В	ВС	С	НС	Н
Челночный бег 3х10м, сек	9.0	9.2	9.3	9.8	10.0	8.6	8.7	8.8	8.9	9.0
Бег 30 м, сек	5.4	5.5	5.6	5.8	6.2	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6
Бег 1000 м	4.50	5.5	5.30	6.0	6.10	4.21	5.0	5.19	6.0	6.17
Прыжок в длину с места см	180	175	170	165	160	190	185	180	175	170
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	110	105	100	98	95	120	115	110	107	105
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	110	90	80	70	60	100	90	80	70	60
Подтягивание на перекладине	27	25	23	20	18	6	5	5	4	4
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	40	35	30	27	25	45	43	40	38	35
Приседания (кол-во раз/мин)	50	47	42	40	38	55	52	50	48	45
Многоскоки — 8 прыжков м.	17	15	12	10	8	18	16	15	14	12

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

блок, раздел программы	дидактический и наглядный материал	техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие	Инструкция по Т,Б, правила поведения в спортивном зале , во время соревнований	Свисток, секундомер, баскетбольные мячи, скакалки, перекладина
Общефизич. подготовка	Демонстрация разминочных действий	Шведская стенка, перекладина, маты
Специальн. подготовка	Специальные упражнения на прыгучесть, силу, скорость	Скакалки, маты, барьеры, резинки
Техническая подготовка	Объяснение действий в защите и нападении	Баскетбольные мячи, резинки, теннисные мячи
Тактическая подготовка	Демонстрация в тройках, двойках, по парам	Методички, планшет, доска
Игровая	Правила игр, протокол игры	Мячи баскетбольные, свисток
Итоговое занятие	Инструкция по Т.Б. правила поведения на стадионе и в спортивном зале	Секундомер, мячи баскетбольные, свисток, маты

В рамках дистанционного обучения:

1. Передвижение игрока.
2. Общая физическая подготовка
3. Тактика защиты
4. Специальная физическая подготовка
5. Пионербол
6. Тактика нападения
7. Техническая подготовка
8. Проверочные задания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ. «Об образовании в Российской Федерации» [электронный ресурс] – режим доступа http://kremlin.ru/acts/bank/36698
2. Распоряжение правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей» [электронный ресурс] – режим доступа http://static.government.ru/media/files/ipA1NW42XOA.pdf
3. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» [электронный ресурс] – режим доступа http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” [электронный ресурс] – режим доступа https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/72016730/
5. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» [электронный ресурс] – режим доступа http://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/3242-ot-18-11-2015-trebovaniya-k-programmav-dop.html

Литература для педагогов

1. Баскетбол. Справочник болельщика/ Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.

2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие. - М.: Дрофа, 2003.-176 с.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
6. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры. - М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
7. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с.,ил.
8. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя». - Ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
9. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Литература для родителей и детей

1. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.
2. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
3. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.