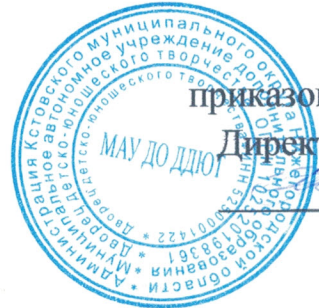




**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КСТОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДВОРЕЦ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ТВОРЧЕСТВА»**

РАССМОТРЕНО на
педагогическом совете
МАУ ДО ДДЮТ
«01» сентября 2023 г.
протокол № 1



УТВЕРЖДЕНО:
приказом № 324 от 01.09.2023 г.
Директор
МАУ ДО ДДЮТ
Е.А.Каменских

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа**

«БАСКЕТБОЛ»

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: с 11 до 17 лет
срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Данилов Евгений Владимирович
педагог дополнительного образования

Кстово
2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и участвует в значимом проекте **«Новые места в дополнительном образовании»**.

Актуальность программы состоит в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа курса предполагает изучения основ современного баскетбола, как культивируемого вида спорта, получение и совершенствование практических навыков по владению тактических действий с применением современных компьютерных технологий, и участия в соревнованиях по волейболу. Углубление знаний по истории волейбола основам тактической грамотности.

Программа «Баскетбол» является **модифицированной**.

Неотъемлемой частью физического развития и становления как личности в подростковом периоде является физическое воспитание школьников. Одним из средств физического воспитания являются спортивные игры. Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это прекрасное средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умение пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для физкультурно-спортивной работы с обучающимися 11-17 лет, проявляющими интерес к физической культуре и спорту и предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она 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,

также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

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.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

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 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Педагогическая целесообразность программы по баскетболу, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 2-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. 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

Адресат программы: обучающиеся 11-17 лет. Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям по баскетболу, допущенные врачом к занятиям физической культурой. Два раза в год проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке. Количественный состав группы – 10-20 человек

Формы организации образовательного процесса:

Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки баскетболиста: техническому, тактическому или физическому
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двусторонней игре в баскетбол по упрощённым правилам, с соблюдением основных правил
Контрольные занятия	Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся

Объем и сроки реализации программы: 2 года по 144 часа

Режим занятий:

Год обучения	Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
1-й год	1 час=45 мин.	2 раза	4 часа	144 часа
2-й год	1 час=45 мин.	2 раза	4 часа	144 часа
ИТОГО:				288 часа

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Способы проверки образовательной программы:

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

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;
- портфолио учащихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Ожидаемые результаты. К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Владеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

2. Учебный план 1 года обучения

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1 «Введение в образовательную программу» (4 часа)					
1.1	Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий и отдыха.	4	2	2	Лекция Групповое занятие	Устный опрос Практические задания
2	Раздел 2: Теоретическая подготовка (8 часа)					
2.1	История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.		2	2	Беседа Групповое занятие	Устный опрос Практические задания
2.2	Правила соревнований по баскетболу. Основы техники передвижения в баскетболе. Учебная игра.	4	2	2	Групповое занятие	Устный опрос Практические задания
3	Раздел.3 «Практическая подготовка. Общая физическая подготовка» (20 часов)					
3.1	Значение общей физической подготовки для развития спортсмена. Бег. Ускорения.	4	2	2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Наблюдение Практические задания
3.2	Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Наблюдение Практические задания
3.3	Упражнения для развития силы. Эстафеты без предметов и с	4		4	Групповые учебно-тренировочные	Наблюдение Практические задания

	мячами.				занятия	
3.4	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Комбинированные упражнения по круговой системе	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
3.5	Развитие прыгучести. Подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4	Раздел.4 «Практическая подготовка. Специальная физическая спортивная подготовка (20 часов)					
4.1	Техника безопасности работы с набивными мячами. Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами.	4	2	2	Беседа Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.2	Комбинированные упражнения	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.3	Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.4	Упражнения на развитие специальной прыгучести.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.5	Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
	Раздел 5 «Техническая спортивная подготовка» (40 часов)					
5.1	Классификация техники игры в баскетбол. Имитационные	4	2	2	Лекция Комбинированные занятия	Устный опрос

	упражнения без мяча и с мячом.					
5.2	Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.3	Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении.	4		4	Комбинированные занятия	Показ, объяснение, наблюдение
5.4	Упражнения с мячом. Ведение мяча. Контрольное тестирование.	4		4	Комбинированные занятия. Зачет, тестирование	Показ, объяснение, наблюдение
5.5	Упражнения с мячом. Перехват мяча	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.6	Упражнения с мячом. Броски мяча	4		4	Комбинированные занятия	Практические задания
5.7	Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.8	Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.9	Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.10	Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания

6	Раздел 6 «Тактическая спортивная подготовка» (40 часов)					
6.1	Классификация тактики игры. Учебная игра.	4	2	2	Групповые учебно-тренировочные занятия	Лекция. Наблюдение. Объяснение.
6.2	Действия игрока в защите	4		4	целостно-игровые занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.3	Действия игрока в нападении	4		4	Комбинированные занятия Целостно-игровые занятия	Практические и контрольные задания
6.4	Действия игрока в защите	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.5	Действия игрока в нападении	4		4	Комбинированные занятия. Целостно-игровые занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.6	Учебно-тренировочные игры	20		20	Комбинированные занятия, целостно-игровые занятия	Практические задания
7	Раздел 7 «Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях». (12 часов)					
7.1	Контрольные игры и соревнования	4		4	Спортивные соревнования	Судейство Наблюдение
7.2	Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре. Учебная игра.	4	2	2	Учебно-тренировочное занятие	Беседа Объяснение
7.3	Контрольные испытания	4		4	Учебно-тренировоч	Тестирование Проверка

	(тестирования)				ное занятие	результатов
	ИТОГО:	144	20	124		

Учебный план 2 года обучения

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Раздел 1 «Введение в образовательную программу» (4 часа)					
1.1	Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Восстановительные мероприятия в спорте. Спортивные эстафеты.	4	2	2	Беседа Лекция Групповое занятие	Устный опрос Практические задания
2	Раздел 2: Теоретическая подготовка (8 часа)					
2.1	Спортивные соревнования: организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Учебная игра.	4	2	2	Лекция Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос Практические задания
2.2	Психологическая подготовка юных спортсменов. Учебная игра.	4	2	2	Лекция Групповое занятие	Устный опрос Практические задания
3	Раздел.3 «Практическая подготовка. Общая физическая подготовка» (12 часов)					
3.1	Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.	4	2	2	Доклад Групповые учебно-тренировочные занятия	Устный опрос Наблюдение Практические задания
3.2	Упражнения для развития различных двигательных качеств.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Наблюдение Практические задания

3.3	Эстафеты и подвижные игры. Комбинированные упражнения по круговой системе	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Наблюдение Практические задания
4	Раздел.4 «Практическая подготовка. Специальная физическая спортивная подготовка (16часов)					
4.1	Оказание первой медицинской помощи при травмах во время игры в баскетбол. Подготовительные упражнения для рук.	4	2	2	Беседа Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.2	Подготовительные упражнения для ног.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.3	Упражнения для координации движений.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
4.4	Упражнения для развития специальной выносливости	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
	Раздел 5 «Техническая спортивная подготовка» (44 часа)					
5.1	Психологическая подготовка в процессе тренировки. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.	4	2	2	Лекция Комбинированные занятия	Устный опрос
5.2	Совершенствование техники ведения мяча.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания

5.3	Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.	4		4	Комбинированные занятия	Показ, объяснение, наблюдение
5.4	Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Контрольная игра.	4		4	Комбинированные занятия. Контрольная игра	Показ, объяснение, наблюдение Разбор технических ошибок в игре
5.5	Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Обучение броску крюком.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.6	Разно удалённые броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска.	4		4	Комбинированные занятия	Практические задания
5.7	Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Контрольная игра.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.8	Техника овладения мячом. Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.9	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания

5.10	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
5.11	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6	Раздел 6 «Тактическая спортивная подготовка» (22 часа)					
6.1	Тактика защиты. Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	4	2	2	Лекция Групповые учебно-тренировочные занятия	Лекция Практические задания
6.2	Действия игрока в защите	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.3	Действия игрока в нападении	4		4	Комбинированные занятия	Практические и контрольные задания
6.4	Действия игрока в защите	4		4	Групповые учебно-тренировочные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.5	Действия игрока в нападении	4		4	Комбинированные занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.6	Применение изученных защитных стоек и	4		4	Комбинированные занятия,	Показ, объяснение, наблюдение.

	передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.				целостно-игровые занятия	Практические задания
6.7	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	4		4	Комбинированные занятия, целостно-игровые занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.8	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	4		4	Комбинированные занятия, целостно-игровые занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
6.9	Учебно-тренировочные игры	12		12	Комбинированные занятия, целостно-игровые занятия	Показ, объяснение, наблюдение. Практические задания
7	Раздел 7 « Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях». (16 часов)					
7.1	Контрольные игры и соревнования	4		4	Спортивные соревнования	Судейство Наблюдение
7.2	Контрольные игры и соревнования	4		4	Спортивные соревнования	Судейство Наблюдение
7.3	Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре.	4	2	2	Учебно-тренировочное занятие	Объяснение
7.4	Контрольные испытания (тестирования)	4		4	Учебно-тренировочное занятие	Тестирование Проверка результатов
	ИТОГО:	144	16	128		

3. Содержание учебного плана 1 года обучения

Раздел 1: «Введение в образовательную программу»

Тема 1.1 Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Техника безопасности на занятиях по баскетболу. Режим тренировочных занятий.

Вводное занятие: Правила поведения и ТБ в спортивном зале. Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о нервной системе. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви баскетболиста. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учётом тренировочных нагрузок. Самоконтроль. Ведение дневника самоконтроля. Основные средства восстановления. Значение и содержание самоконтроля в процессе занятия баскетболом. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Оказание первой помощи при травмах. Вывихи, растяжения, ушибы, переломы.

Раздел 2: «Теоретическая подготовка»

Тема 2.1 История развития баскетбола. Российские баскетболисты на Олимпийских играх. Подвижные игры.

Сообщения о российских баскетболистах на олимпийских играх; подготовка презентации. Демонстрационный показ презентации; соревнования в группах.

Тема 2.2 Основы техники способов передвижения в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Учебная игра.

Ведение мяча с изменением направления; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд; основные правила проведения соревнований по баскетболу; оценка уровня знаний по теории баскетбола: История возникновения баскетбола; основы техники передвижения; ведение мяча с изменением направления; перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Основные правила проведения соревнований по баскетболу; определения – игра, площадка, оборудование, команды, капитан: обязанности и права, тренеры: обязанности и права, игровые положения, нарушения, жесты судьи

Изготовление наглядного пособия (жесты судьи). Сообщения об официальных правилах по баскетболу.

Раздел 3. Практическая подготовка. Общая физическая подготовка

Тема 3.1 Общая физическая подготовка

Значение общей физической подготовки для развития спортсмена; бег. Ускорения; бег равномерный с мячом в руках; по сигналу подбросить мяч вверх; выполнить удар в пол и поймать; выполнить остановку, поворот «змейкой», обегая стойки (лицом вперёд, спиной, приставными шагами); бег с изменением направления упражнения без предметов, и с предметами. (Задания выполнять предварительно разделиться на 4 команды)

Тема 3.2 Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

Строевые общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса; с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка,).

Тема 3.3 Упражнения для развития силы.

Упражнения для рук плечевого пояса; упражнения для ног; упражнения для шеи и туловища; упражнения для всех групп мышц; гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами; ОРУ в парах на месте; комбинированные упражнения; эстафеты без предметов и с мячами; подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей», полосы препятствий.

Тема 3.4 Упражнения для развития гибкости.

Комбинированные упражнения по круговой системе.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Тема 3.5 Упражнения для развития ловкости.

Комбинированные упражнения по круговой системе; упражнения для развития быстроты движений баскетболиста; упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста; упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста; упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Тема 3.6 Упражнения для развития прыгучести.

Прыжки вверх толчком; прыжки вверх толчком попеременно левой мах правой руки, толчком правой мах левой руки вверх (от скамейки); прыжки вверх толчком двумя ногами, доставая подвешенный мяч приставным шагом по квадрату; подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам.

Раздел 4. Практическая подготовка. Специальная физическая подготовка

Тема 4.1 Техника безопасности работы с набивными мячами

Гимнастические упражнения ОРУ с набивными мячами, ОРУ в парах на месте.

Тема 4.2 Комбинированные упражнения:

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков; упражнения для развития игровой ловкости; передачи мяча в стену с последующей ловлей; чередование передач и ведения на месте и в движении; ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнер; комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью; эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

Тема 4.3 Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке.

Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед; бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении; бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед
-Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

Тема 4.4 Упражнения на развитие специальной прыгучести:

Многократные прыжки с ноги на ногу; выпрыгивания вверх с доставанием ориентира; прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны); прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги; прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками; серийные выпрыгивания из приседа; эстафеты с мячом и с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах; прыжки со скакалкой.

Тема 4.5 Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами; подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом; метание различных мячей в цель; эстафеты с разными мячами.

Раздел 5 «Техническая спортивная подготовка» (24 часа)

Тема 5.1 Классификация техники игры. Учебная игра.

Целесообразность применения отдельных технических приёмов в конкретной игровой обстановке; перемещение левым, правым боком, спиной вперёд. Группу перестроить из 4 колон в 6 колонн по 4 ученика, где по 2 ученика располагаются на боковых линиях.

Тема 5.2 Упражнения с мячом. Передача и ловля мяча на месте.

Двумя руками от груди; с отскоком от пола. Упражнения выполнять поточно; ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении; передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении; ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.

Тема 5.3 Упражнения с мячом. Передача-ловля мяча в движении:

Одной рукой от плеча - за 30сек-кто больше выполнит (в тройках); передача мяча правой, левой рукой –против пассивного защитника (поточно).

Тема 5.4 Упражнения с мячом. Ведение мяча

С изменением направления; с изменением скорости; в тройках

Тема 5.5 Упражнения с мячом. Перехват мяча

Передачи мяча в стену; защитник располагается сбоку нападающего; защитник располагается сзади нападающего.

Тема 5.6 Упражнения с мячом. Броски мяча.

Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении; броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита; обучение технике двух шагов с места, в

движении; броски двумя руками от груди с двух шагов; броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

Тема 5.7 Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

Обучение передвижению в стойке баскетболиста; обучение технике остановок прыжком и двумя шагами; обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги; остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом; повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

Тема 5.8 Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении:

Парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений; обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

Тема 5.9 Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

Ведение со сменой рук без зрительного контроля; обводка соперника с изменением направления; сочетания ведения, передач и ловли мяча.

Тема 5.10 Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

Раздел 6 «Тактическая спортивная подготовка» (24 часа)

Тема 6.1 Классификация тактики игры. Учебная игра.

Целесообразность применения отдельных тактических приёмов в конкретной игровой обстановке; подвижная игра - Салки в тройках с передачей мяча. Игра выполняется между 3 командами; подвижная игра «Собачка». Игра выполняется между 3 командами; эстафета. Обводка стоек - левой, правой рукой, ведение мяча ,3 раза передача, ловля в стену-ведение (группа перестраивается в 4 колонны)

Тема 6.2 Действия игрока в защите

Защита; противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке кольцо; подстраховка; система личной защиты.

Тема 6.3 Действия игрока в нападении

Нападение; выход для получения мяча на свободное место; обманный выход для отвлечения защитника; розыгрыш мяча короткими передачами; атака кольца; «Передай мяч и выходи»; наведение своего защитника на партнера.

Тема 6.4 Действия игрока в защите

Защита; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке; подстраховка партнера; переключение на другого нападающего; проскальзывание;

групповой отбор мяча; противодействие «Тройке»; противодействие «Малой восьмерке»; система личной защиты.

Тема 6.5 Действия игрока в нападение

Нападение; розыгрыш мяча игроками команды; организация атаки кольца; «Передай мяч и выходи»; заслон защитнику партнера; наведение на партнера своего защитника; взаимодействие «Треугольник»; взаимодействие «Тройка»; «Малая восьмерка»; скрестный выход; система быстрого прорыва; система нападения без центрального игрока.

Тема 6.6 Учебно-тренировочные игры.

Учебные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке; подготовительные учебные двухсторонние игры; взаимодействие игроков; учебная игра. 1-нападающий, 2-защитник. 1х1; взаимодействие игроков. Учебная игра по упрощённым правилам; игру выполнять на одно кольцо, 2х2; взаимодействие игроков; учебная игра по правилам баскетбола, 5х5; обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола; овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков; овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями; овладение основами тактики командных действий; воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Раздел 7. Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях.

Тема 7.1 Контрольные игры и соревнования. Контрольная игра.

Организация и проведение соревнований; виды соревнований; контрольные игры и соревнования: товарищеские ; участие в спартакиаде; контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке; подготовительные учебные двухсторонние игры; итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Тема 7.2 Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре. Учебная игра.

Беседа; просмотр видеозаписей; презентация о технике и тактике игры в баскетбол.

Тема 7.3 Контрольные испытания (тестирования)

Бег 20м; прыжки в длину с места; высота подскока; ведение мяча 20м; проверка результатов лучшими учениками.

Содержание учебного плана 2 года обучения

Раздел 1 «Введение в образовательную программу»

Тема 1.1 Техника безопасности на занятиях по баскетболу.

Восстановительные мероприятия в спорте. Спортивные эстафеты.

Планирование и контроль спортивной подготовки.

Раздел 2: «Теоретическая подготовка»

Тема 2.1 Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Учебная игра.

Правила по мини-баскетболу.

Тема 2.2 Психологическая подготовка юных спортсменов. Учебная игра.

Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм); установка на игру и разбор результатов прошлого года.

Раздел 3: «Практическая подготовка. Общая физическая подготовка»

Тема 3.1 Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдых.

Общеразвивающие упражнения на все группы мышц; общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса; с партнером; с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками); на снарядах (опорный прыжок, стенка, скамейка); беговые упражнения; повторный бег по дистанции от 30 до 60м. Челночный бег. Старты из различных исходных положений.

Тема 3.2 Упражнения для развития различных двигательных качеств.

Выполнение строевых упражнений: на месте, в движении; комбинированные упражнения (беговые, прыжковые); упражнения для развития общей выносливости; равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000м

Тема. 3.3 Эстафеты и подвижные игры. Комбинированные упражнения по круговой системе

Комбинированная круговая эстафета; «10 передач», «Снайперы», различные «Пятнашки»; мини-футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол; полосы препятствий; комбинированная круговая эстафета; акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Раздел.4 «Практическая подготовка. Специальная физическая спортивная подготовка

Тема 4.1 Подготовительные упражнения для рук.

Укрепления лучезапястных суставов (сгибание, разгибание, круговые движения с гантелями); отталкивания от стены, пола ладонями, пальцами; ходьба на руках, носки ног вместе (вперед, влево и вправо по кругу). Упражнения с набивными мячами, кистевыми эспандерами.

Тема 4.2 Подготовительные упражнения для ног.

Быстрота передвижений вперед, назад, влево, вправо; бег змейкой, челноком, с прыжками, остановками, рывками, поворотами. Прыжки через скамейку с ведением мяча, передачами, круговым вращением вокруг пояса.

Тема 4.3 Упражнения для координации движений.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 в 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Тема 4.4 Упражнения для развития специальной выносливости.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжок с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Круговая тренировка

Раздел 5 «Техническая спортивная подготовка» (22 часа)

Тема 5.1 Психологическая подготовка в процессе тренировки. Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Учебная игра.

Разминка игра «Салки с ведением мяча»; выполнение техники передачи двумя руками в движении; выполнение т-ки перемещения в стойке Зонная защита.

Тема 5.2 Совершенствование технике ведения мяча. Многократное выполнение технических приемов.

Техника броска мяча одной рукой от плеча; многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков); передачи мяча в прыжке в сочетании с ведением и бросками; многократное выполнение технических приемов.

Тема 5.3 Передвижения в защитной стойке, работа ног, рук. Финты, обманные движения, остановки, повороты.

Скрытые передачи; обводка соперника с поворотом и переводом мяча; перевод под ногой, за спиной.

Тема 5.4 Ловля и передачи изученными способами в движении с пассивным и активным сопротивлением, одной и двумя руками. Контрольная игра.

Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу; добивание в кольцо двумя руками в прыжке; техника передачи мяча от груди двумя руками, левой рукой от плеча, правой рукой от плеча (в движении); выполнение различных передач в движении.

Тема 5.5 Броски в кольцо одной рукой сверху, снизу. Обучение броску крюком.

Разминка игрой 2 по 2. «Салки с касанием мяча»; разно удалённые броски с места и, в движении; выполнение передач мяча с перемещением; выполнение бросков по кольцу после ведения; выполнение бросков одной рукой с места по кольцу; выполнение штрафного броска.

Тема 5.6 Разно удалённые броски с места и в движении. Обучение технике трехочкового броска.

Бросковая разминка; бросок мяча над головой (полукрюк, крюк); обучение технике трехочкового броска; дальнейшее обучение штрафному броску; бросок в прыжке одной рукой; соревнования между командами.

Тема 5.7 Броски мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.

Бросок мяча одной рукой с места по кольцу; штрафной бросок с линии штрафного броска; понятие личного и командного фолов; технический фол; техника броска одной рукой от плеча; техника выполнения штрафного броска.

Тема 5.8 Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Учебная игра.

Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом; совершенствование техники броска мяча; самостоятельная игра в баскетбол.

Тема. 5.9 Совершенствование техники ловли и передачи мяча.

Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика; бросок мяча в движении с одного шага; блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Тема. 5.10 Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.

Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий; учебная игра.

Тема 5.11 Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.

Техника выполнения стойки баскетболиста, передвижение левым и правым боком по площадке; повторение терминологии в баскетболе; подготовка к соревнованиям.

Раздел 6 «Тактическая спортивная подготовка» (22 часа)

Тема 6.1 Тактика защиты. Тактика нападения. Правила игры и методика судейства.

Учебная игра; тактика защиты; тактика нападения; сообщение о жестикуляции в баскетболе; разбор игр среди параллелей.

Тема 6.2 Действия игрока в защите

Защита; противодействие атаки кольца; подстраховка; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча.

Тема 6.3 Действия игрока в нападение

Нападение; командная атака кольца противника; дальнейшее обучение заслону на месте и в движении; наведение; треугольник, тройка; малая восьмерка.

Тема 6.4 Действия игрока в защите.

Защита; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга.

Тема 6.5 Действия игрока в нападение.

Скрестный выход; сдвоенный заслон; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального.

Тема 6.6 Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.

Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий; сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.

Тема 6.7 Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

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

-Тактическая подготовка юного спортсмена.

-Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Тема 6.8 Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.

Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях; чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных); переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тема 6.9 Учебно-тренировочные игры.

Дальнейшее обучение приемам игры, совершенствование их в условиях близких к соревновательным; обучение индивидуальным, групповым и командным действиям в различных комбинациях и системах нападения и защиты; совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей юного баскетболиста; воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой и во время игры, независимо от ее исхода); работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы учащихся; учащиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведения занятий (отдельных частей тренировки), массовых соревнований в качестве судей, секундометристов, секретарей; освоение терминологии, принятой в баскетболе; овладение командным языком, умение отдать рапорт; проведение упражнений по построению и перестроению группы; в качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и т.д.; составление комплекса общеразвивающих упражнений и умение провести разминку с группой.

Раздел 7. Контрольные тестирования, контрольные игры и участие в соревнованиях.

Тема 7.1 Контрольные игры и соревнования. Контрольная игра.

Организация и проведение соревнований; виды соревнований контрольные игры и соревнования: товарищеские; участие в спартакиаде; контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке; подготовительные учебные двухсторонние игры; итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

Тема 7.2 Разбор проведённых игр. Устранение ошибок в игре. Учебная игра.

Беседа; просмотр видеозаписей; презентация о технике и тактике игры в баскетбол.

Тема 7.3 Контрольные испытания (тестирования)

Бег 20м; прыжки в длину с места, высота подскока; ведение мяча 20м.

5. Формы аттестации

Формы аттестации представляются в соответствии с уставом МАУ ДО ДДЮТ. Используются для проведения педагогом дополнительного образования текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Таблица промежуточной (итоговой) аттестации

№ п\п	ФИ учащегося	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Итоговая оценка
1				
2				

– (В) Высокий уровень – имеет отличные знания, справляется практически со всеми заданиями.

– (С) Средний уровень - знает более 60% учебного материала, не справляется только с заданиями высокой сложности.

– (Н) Низкий уровень – имеет хотя бы некоторое представление в области теоретических знаний, выполняет самые простые задания.

6. Оценочные материалы

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п/п	Виды испытаний	девочки	мальчики
1	2	3	4
1.	Бег 60 м с высокого старта (с)		
2.	Челночный бег 3×10 м	10,0	9,5
3.	Прыжок в длину с места	9,0	8,3
4.	Поднимание туловища за 30 сек.	175	190
5.	Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы	16	20
	двумя руками (м):		
	сидя		
	в прыжке с места	5,0	6,0
		7,5	9,5

7. Методические материалы

1.	Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 77 с.: ил. – (Работаем по новым стандартам)
2.	Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
3.	Конева Е.В. Спортивные игры: правила, тактика, техника. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
4.	Дидактические материалы по основным разделам
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
6.	Методические издания по физической культуре для учителей
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
8.	Плакаты методические
9.	Видеофильмы по основным разделам учебного материала
10.	Мультимедийный компьютер

8. Условия реализации программы

Для занятий спортивной секции «Баскетбол» используется:

1. Спортивный зал

2. Школьный стадион (Спортивная универсальная площадка)

Спортивный инвентарь:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------|
| – Баскетбольные мячи - 10 | – Свисток |
| – Набивные мячи- 10 | – Стойка для обводки |
| – Перекладина для подтягивания-4 | – Фишки |
| – Гимнастические скакалки-10 | – Корзина для мячей |
| – Футбольные мячи-5 | – Скакалки |
| – Волейбольные мячи -5 | – Жилетки игровые |
| – Компьютер -1 шт. | – Эспандер резиновый ленточный |
| – Сканер – 1 шт. | – Барьер легкоатлетический |
| – Принтер – 1шт. | – гантели |
| – Стенка гимнастическая | |
| – Скамейка гимнастическая жесткая | |
| – Жилетки игровые | |
| – Насос ручной | |
| – Секундомер | |
| – Кубики | |

9.Список литературы **Нормативно-правовая база**

к созданию дополнительной общеобразовательной программе

1. Конвенция о правах ребенка(Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года).
2. Конституция Российской Федерации от 12.12.1993 (с изменениями от 01.07.2020г.).
3. Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ (ред. от 11.06.2022 N 154-ФЗ.).
4. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 11.06.2021 N 170-ФЗ) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
5. Национальный проект "Образование"// Протокол от 03.09.2018 №10 Президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3)
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Утв. постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642.С изменениями и дополнениями от 29.03.2019 г.).
8. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 г. № 39 "О внесении изменения в постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 г. № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)"

13. Постановление правительства Нижегородской области от 30.04.2014 года № 301 «Об утверждении государственной программы "Развитие образования Нижегородской области"» (с изменениями на 04.02 2019 г. №48)

14. Письмо Министерства просвещения РФ от 20 февраля 2019 г. № ТС-551/07 "О сопровождении образования, обучающихся с ОВЗ и инвалидностью"

15. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»)

16. Письмо Министерства образования и науки РФ от 25.07.2016 № 09-1790 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Рекомендациями по совершенствованию дополнительных образовательных программ, созданию детских технопарков, центров молодежного инновационного творчества и внедрению иных форм подготовки детей и молодежи по программам инженерной направленности»)

17. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»)

18. Лицензия на осуществление образовательной деятельности Министерства образования Нижегородской области №589 от 17 июля 15 года.

19. Устав МАУ ДО ДДЮТ (Утвержден постановлением администрации Кстовского муниципального района от 23.12.2021 № 3262)

20. Локальный акт МАУ ДО ДДЮТ, приказ МАУ ДО ДДЮТ №18 от 18.01.2022 г. «Об утверждении Положения о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах в МАУ ДО ДДЮТ»

21. Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 N 08-2228 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации»).

22. Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Литература для педагога

1. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).

2. Волейбол в школе. Пособие для учителя/В.А. Голомазов, В.Д. Ковалёв, А.Г. Мельников. – М.: «Просвещение», 2006. 111с.
3. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт. 2009.-112с.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). – М.: Советский спорт, 2005.
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2011. 61с.
6. Справочник учителя физической культуры/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. – Волгоград: Учитель, 2011.
7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Академия, 2011.

Литература для детей

1. «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
2. Жуков М.Н., Подвижные игры. – М., 2011
3. Железняк М.Н., Спортивные игры. – М., 2001
4. Коротков И.П., Подвижные игры в занятиях спортом. – М.,200 1
5. Осокина Т.И., Детские подвижные игры. – М., 2009.
6. Дмитриев В.Н. «Игры на открытом воздухе» М.: Изд. Дом МСП, 2008г.

Интернет ресурсы

1. festival.1september.ru/
2. www.rusla.ru/rsba/technology/infores/internetpedagog/
3. www.uchportal.ru/

Общая физическая подготовка (Практика)

Общая и специальная физическая подготовка. Специфика средств общей и специальной физической подготовки. Специальная физическая подготовка в различные возрастные периоды.

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами—поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами, на гимнастической стенке массового типа.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами — лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами—приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями — бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м.

Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Бег 60 м с низкого старта (100 м). Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег 100 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега (мальчики, юноши). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места и с разбега.

Спортивные игры. Баскетбол и ручной мяч 7: 7. Ловля, передача, ведение мяча, основные способы бросков в корзину и по воротам. Индивидуальные тактические действия в защите и на падении и простейшие взаимодействия игроков в защите и нападении.

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту»,

«Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень».

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: (лицом, боком и спиной к стартовой линии)—сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 в 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки. По сигналу — выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360° — прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация подачи, нападающих ударов, блокирования и т. д. То же, но занимающиеся перемещаются по одному, по двое, по трое от лицевой линии к сетке. То же, но подается несколько сигналов. На каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салки». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться). То же, с отягощением (пояс массой до 6 кг).

Упражнения с отягощением (мешок с песком массой до 4 для девушек и до 8 кг для юношей), штанга — вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание до 80%, выпрыгивание—20—40%, выпрыгивание из приседа 20—30%, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов.

Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой и прыжки и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1—1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться,

снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков).

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одно и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мяч ит.п.) Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но прыжок с разбега в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных и волейбольных мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистей, сжимание разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в сторон вверх, на месте и в сочетании с различными предметами.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах (ладони располагаются на стене пальцами вверх, в стороны, вниз, пальцы вместе или расставлены, расстояние от стены постепенно увеличивается). То же, в опираясь о стену пальцами. Отталкивание ладонями и пальцам от стены двумя руками одновременно и попеременно правой левой рукой. Упор лежа. Передвижение на руках вправо (влево по кругу, носки ног на месте. Из упора присев, разгибаясь вперед-вверх, перейти в упор лежа (при касании руками пола, руки согнуть). Тыльное сгибание кистей (к себе) и разгибание, держа набивной мяч двумя руками у лица. движение напоминает заключительную фазу при верхней передаче мяча в волейболе.

Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками (вперед и над собой) и ловля (особое внимание уделить заключительному движению кистей и пальцев). Броски набивного мяча от груди двумя руками (из стойки волейболиста) на дальность (соревнование). Многократные передачи баскетбольного (футбольного) мяча в стену и ловля его после отскока. Поочередная ловля и броски набивных и баскетбольных мячей, которые со всех сторон бросают занимающемуся партнеры. Ведение баскетбольного мяча ударом о площадку. Упражнения для кистей рук с гантелями. Упражнения с кистевым эспандером. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократные передачи набивного, баскетбольного мячей в стену. Броски

набивного мяча над собой и наблюдение за партнером (двумя, тремя)—в зависимости от действия партнера (партнеров), изменение высоты подбрасывания, бросок на свободное место, на партнера и т. д. Броски и ловля набивного мяча во встречных колоннах, в тройках в рамках группы тактических действий (направления первой и второй передачи)— многократно. То же, но броски при первой и второй передачах в соответствии с сигналом. То же, в рамках командных действий.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач мяча.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Стоя спиной к гимнастической стенке в положении наклона вперед, руки назад (амортизаторы укреплены на уровне коленей), движение руками вниз-вперед; то же, но движение выполняется только правой рукой с шагом правой ногой вперед (как при нижней прямой подаче).

Стоя спиной к гимнастической стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч), руки за головой, движение рук из-за головы вверх и вперед. То же, одной рукой (правой и левой). То же, но амортизатор укреплен за нижнюю рейку, а занимающийся СТОИТ у самой стенки, движение рукой вверх, затем вперед. Стоя на амортизаторе, руки внизу— поднятие рук через стороны вверх, поднятие прямых рук вверх и отведение назад. То же, но круги руками, стоя правым боком к стенке (амортизатор укреплен на уровне плеч)—движение правой руки, как при верхней боковой подаче.

Упражнения с набивным мячом. Броски мяча двумя руками из-за головы с максимальным прогибанием при замахе. Броски мяча снизу одной и двумя руками. Броски мяча одной рукой над головой — правой рукой влево, левой — вправо. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» через сетку. Упражнения с партнером.

С набивным мячом в руках у стены (1—2 м) в ответ на сигнал бросок снизу, сверху, «крюком». То же, но бросок гандбольного мяча через сетку из-за лицевой линии. Броски набивного, гандбольного мяча через сетку определенным способом на точность в зоны. То же, но после перемещения от сетки.

**Протокол
результатов итоговой (промежуточной) аттестации учащихся
спортивной секции «Баскетбол»
20123-2024 учебного года**

Название секции «Волейбол»

Фамилия, имя, отчество педагога Данилов Евгений Владимирович

Дата проведения 16. 05. 2024 г.

Форма проведения тестирование

Количество учащихся на начало года 15 человек

Количество учащихся на конец года 15 человек

Результаты итоговой аттестации:

№ п/п	Фамилия, имя ребенка	Год обучения	Форма аттестации	Уровень освоения (высокий, средний, низкий)	Итог аттестации
1.		1	тестирование		
2.		1	тестирование		
3.		1	тестирование		
4.		1	тестирование		
5.		1	тестирование		
6.		1	тестирование		
7.		1	тестирование		
8.		1	тестирование		
9.		1	тестирование		
10.		1	тестирование		
11.		1	тестирование		
12.		1	тестирование		
13.		1	тестирование		
14.		1	тестирование		
15.		1	тестирование		

Дата _____

Подпись педагога _____

Контрольное тестирование уровня физической подготовленности обучающихся

Секция «Баскетбол» 15-17 лет

Ф.И	Контрольные нормативы						Итог
	Штрафной бросок	Уровень	Бросок с 2-х шагов	Уровень	Челночный бег 3x10м	Уровень	

**Подведение итогов освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.
спортивной секции «Баскетбол» 2023-2024 учебный год**

Результат участия и призовых мест обучающихся в конкурсах, выставках, соревнования (сводная таблица):

№	Ф.И. учащегося	Название соревнования	Сроки проведения	Уровень конкурса (проставьте +)					Итог конкурса (проставьте +)		
				школьный	районный	региональный	федеральный	международный	участие	Призер (2-3 место)	Победитель (1 место)
1.		Турнир по баскетболу									
2.		Турнир по баскетболу									

Руководитель (Ф.И.О.) _____ роспись _____ дата _____