

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

ПРИНЯТО
на заседании
методического совета МУДО
«ЦДО»
протокол
от «23» 05 2023 г.
№ 16

СОГЛАСОВАНО
Директор
МОУ «Лицей №53»

И.А. Боброва

2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
директор МУДО «ЦДО»

А.В. Котлячков

2023 г.

Приказ от 25.05.23 № 219

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности,
реализуемая в сетевой форме,
«Волот»
(направление: баскетбол)**

Возраст учащихся: 6-12 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Данкеева Юлия
Олеговна, педагог
дополнительного
образования МУДО
«ЦДО»

г. Саратов – 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1.Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.	8
1.3. Ожидаемые результаты.....	8
1.4. Содержание программы.....	13
1.5.Формы и периодичность контроля.....	22
2.Комплекс организационно-педагогических условий.....	24
2.1. Методическое обеспечение программы.	24
2.2. Условия реализации программы	24
Список литературы	29
Приложение 1	30

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волот» (направление: баскетбол) реализуется в сетевой форме.

Основными нормативными документами, положенными в основу программы являются:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного образования «Открытое образование» от 18.11.2015г. № 09-3242
- Письмо Минобрнауки РФ от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»
- • Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"

- Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ МУДО «Центр дополнительного образования»

- Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования»

Актуальность Данная программа позволяет расширить образовательное пространство на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнёрами** являются базовая организация - МУДО «ЦДО» и ресурсная организация - МОУ «Лицей№53».

Программа заключается в приобщении учащихся к ведению здорового образа жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что дети становятся более самостоятельными и более коммуникабельными за счёт того, что постоянно находятся в коллективе среди своих сверстников. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма.

Отличительные особенности данной дополнительной общеразвивающей программы от уже существующих:

Отличительная черта программы в том, что занятия проводятся с детьми дошкольного возраста и учащимися школы. И это позволяет детям

на школьном этапе добиваться лучших результатов, так как ребенок уже ознакомлен с элементарными двигательными навыками в баскетболе. Еще одна отличительная черта в том, что я не провожу специального отбора и не смотрю на физиологические возможности ребенка (рост, вес), что позволяет посещать тренировки любому ребенку, невзирая на его антропометрические данные.

Режим занятий:

Занятия по программе проводятся в МОУ «Лицей №53».

группа первого года обучения занимается по 2 учебных часа 2 раза в неделю.

группа второго и третьего года обучения занимается по 2 учебных часа 3 раза в неделю, перемены между занятиями в группе составляют 10-15 минут, между группами – 15 минут.

Режим занятий составляется в соответствии с СанПиНом

Место и режим занятий.

Занятия в объединении проводятся для девочек.

Место занятий спортивный зал на базе Лицей № 53 г.Саратов.

Объём программы:

1 год обучения – 4 часа в неделю (144 часов в год).

2 год обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год).

3 год обучения – 6 часов в неделю (216 часов в год).

Форма обучения – очная.

По программе предусматривается временная организация образовательного процесса в дистанционном режиме с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обеспечения доступности образования для всех учащихся в особых обстоятельствах (периоды самоизоляции, карантинов, внеочередных каникул в связи с повышенной заболеваемостью вирусными заболеваниями, и т.д.). Учебный процесс в такие периоды организуется с использованием интернет ресурсов, электронной почты, мессенджеров.

Количество детей в группе

1 год обучения – 12-15 чел.

2 год обучения – 10-12 чел.

3 год обучения – 8-10 чел.

Особенности набора детей.

В объединение принимаются все желающие без специального отбора.

Возрастные особенности учащихся

В возрасте 6–7 лет необходимо развивать и тренировать двигательные способности детей и координацию движений, которые будут развиваться тем лучше, чем разнообразнее средства и набор упражнений.

Упражнения и игры должны быть простыми и доступными, их можно,

например, предложить с такими словами: «Давайте посмотрим, кто сможет...» Занятия надо проводить в спокойной манере, избегая сложных форм обучения и предлагая детям задания в игровой форме (бег, прыжки, броски, ловля мяча и т.д.).

У детей 8–9 лет следует продолжать развитие основных двигательных навыков, координации движений, обучать их техническим приемам игры. Прежде чем переходить к игровой подготовке по правилам мини-баскетбола, важно убедиться, что учащиеся понимают, как выполнять основные технические приемы игры (передачу, ведение, бросок), что они должны делать, играя в нападении и в защите. Когда дети уже немного подготовлены технически, их нужно ознакомить с основными правилами игры: «Нельзя ходить или бегать, держа мяч в руках, поэтому, чтобы перемещаться с ним, надо выполнять ведение»; «Для того чтобы выиграть матч, вы должны забросить больше мячей, чем соперник, поэтому надо все время стремиться забросить мяч в его корзину»; «Ни один игрок не может всегда играть против всех – у него есть партнеры, и он должен передавать им мяч»; «Соперник не должен забросить больше мячей, чем вы; для этого надо защищать свою корзину».

При подготовке можно применять игры 1×1, 2×2, 3×3, различные игровые упражнения и подвижные игры.

В возрасте 10–12 лет продолжается развитие двигательных навыков, общая и специальная физическая подготовка, обучение основам

баскетбола и их совершенствование. Игровая подготовка на этом этапе

приобретает еще большее значение. Важно начинать с игровых действий

1×1, 2×2, 3×3, 4×4, прежде чем переходить к игре 5×5. Не следует определять конкретные игровые функции игроков (защитник, нападающий, центровый), а групповые и командные игровые действия (в нападении и защите) должны быть простыми и понятными.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Основная цель программы - создание условий для полноценного физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством приобщения их к регулярным занятиям баскетболом.

Исходя из заданной цели, были сформированы следующие задачи:

1. Обучающие (формировать и развивать потребности учащихся в систематических занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни; знакомить учащихся с видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований).

2. Развивающие (способствовать укреплению опорно-двигательного аппарата детей; обеспечивать разностороннее физическое развитие учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм; развивать физические качества, индивидуальные способности).

3. Воспитательные (способствовать формированию дружного, сплоченного коллектива, способного решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения; прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом; формировать культуру здорового образа жизни)

1.3. Ожидаемые результаты освоения программы:

По окончании реализации программы каждый учащийся должен:

- освоить теоретический раздел программы;
- повысить уровень своего физического развития;
- научиться выполнять объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения

Предметные:

Учащиеся должны знать:

1. Технику безопасности при занятиях спортивными играми;
2. Историю Российского баскетбола;
3. Лучших игроков области и России;
4. Знать простейшие правила игры.
5. Правила личной гигиены;
6. Следить за выступлением областных команд в Российском чемпионат;
7. Знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
8. Профилактику травматизма на занятиях;
9. Основные этапы Олимпийского движения;
10. Правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

1. Выполнять перемещения в стойке;
2. Остановку в два шага и прыжком;
3. Выполнять ловлю и передачу мяча с места,
4. В шаге, со сменой места после передачи;
5. Бросать мяч в корзину одной рукой от груди с места;
6. Владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

7. Передвигаться в защитной стойке;
8. Выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаг;
9. Ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
10. Выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
11. Владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
12. Играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
13. Выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
14. Владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
15. Вырывать и выбивать мяч;
16. Играть в баскетбол по правилам

Ожидаемые результаты 2-го года обучения

Учащиеся должны знать:

1. Технические и тактические приёмы взаимодействия, игры в баскетбол;
2. О развитии баскетбола в России и за рубежом;
3. О физических и психологических качествах человека и способах их тестирования и развития;
4. Об основах и планировании спортивной тренировки;
5. Об основах анализа прошедшей или просмотренной игры;
6. Причины травматизма при занятии баскетболом и правила его предупреждения.

Учащиеся должны уметь:

8. Организовать самостоятельную разминку на тренировочном процессе с партнерами по команде;

9. Применять технические и тактические приёмы взаимодействия в игре;

10. Использовать и применять свои умения и навыки игры в баскетбол в различных соревнованиях (городского и областного уровня);

Ожидаемые результаты 3-го года обучения

Учащиеся должны знать:

1. тактические приемы защиты, атаки и приемы взаимодействия между партнерами;

2. о своих личностных физических способностях и о методах их развития; 3. правила организации и проведения соревнований, правила судейства соревнований;

Учащиеся должны уметь:

1. Организовать самостоятельную разминку перед игровой практикой и на тренировочном процессе с партнерами по команде;

2. Помочь педагогу в судейской практике на товарищеских играх.

3. провести товарищескую игру по баскетболу при помощи педагога.

4. Использовать и применять свои умения и навыки игры в баскетбол в различных соревнованиях (городского, областного и Приволжского уровня);

5. анализировать прошедшую игру.

Метапредметные:

1. Уметь использовать информационно – коммуникационные технологии для личностного развития (поиск на интернет-ресурсах: архивы с матчами, финты, тактические действия);

2. Уметь организовывать сотрудничество и совместную спортивную деятельность с партнером по команде, в групповой и индивидуальной деятельности;

3. Самостоятельно определять цель своего обучения, четко формулировать для себя новые задачи в спортивной деятельности;
4. Осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения спортивных задач;
5. Соотносить свои действия с планируемыми результатами;
6. Уметь оценивать правильность выполнения поставленной задачи;
7. Владеть основами самоконтроля, самооценки, и осуществлять осознанный выбор дальнейшей профессиональной деятельности;
8. Уместно использовать речевые высказывания для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Личностные:

1. Развиты волевые качества;
2. Присутствует приоритетность нравственного выбора поступков: осознанное, доброжелательное и уважительное отношение к другому человеку, к его мнению, мировоззрению, культуре, нации, языку, вере и гражданской позиции; ответственное отношение к общему делу;
3. Присутствует приоритет закаливания и ведения здорового образа жизни;
4. Развита коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, в спортивной деятельности; есть желание и готовность учащегося вести диалог с преподавателем, с товарищами по команде, с родителями и достигать взаимопонимания.

1.4. Содержание программы

Учебный план

№	Раздел программы	1 г.о. (часы)			2 г.о. (часы)			3 г.о. (часы)		
		Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	Всего
1	Теоретическая подготовка	8		8	6		6	6		6
2	Общая физическая подготовка	5	15	20	8	20	28	8	20	28
3	Специально физическая подготовка	5	15	20	8	33	41	8	33	41
4	Техническая подготовка	5	20	25	8	49	57	8	49	57
5	Тактическая подготовка	5	15	20	8	18	26	8	18	26
6	Игровая подготовка	5	25	30	8	30	38	8	30	38
7	Судейская практика	5		5	6		6	6		6
8	Контрольные, календарные игры	2	14	16	2	12	14	2	12	14
9	ВСЕГО	40	104	144	54	162	216	54	162	216

Реализация в совокупности разделов программы представленных в учебном плане (таблица 1), в течение 3 лет обучения, позволяет предопределить планируемый результат: сохранность контингента учащихся - 87%; освоение технико-тактических действий баскетболиста -

87% учащихся; выполнение контрольных нормативов - 75% учащихся; привлечение 30% учащихся к работе по проведению традиционных мероприятий; участие 70% учащихся в спортивно-массовых мероприятиях; овладение навыками инструкторско-судейской практики - 60% учащихся УТГ; поступление 10% спортсменов в учреждения физкультурно-спортивной направленности; рост динамики спортивных личных достижений в выбранном виде спорта у 75% детей. 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; тестирование.

Содержание учебного плана.

1-ый год обучения:

Теоретическая подготовка.

Правила техники безопасности при проведении тренировочных занятий по баскетболу (Экипировка).

Правила поведения в спортивном зале (Дисциплина). Правила гигиены и режимы дня (Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к спортивной форме). Основные правила и понятия при игре в баскетбол (Возникновение баскетбола. Спортивные сооружения для занятия баскетболом и их состояние Основные термины. Разметка площадки. Правила. Нарушения).

Структура тренировочного занятия:

Подготовительная часть включает в себя:

- общая и специальная разминка;

- подвижные игры.

Основная часть включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броску);
 - индивидуальные упражнения с мячом;
 - упражнения в парах, тройках;
 - игровые упражнения.

Заключительная часть включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за

лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка.

Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с отскоком. Передача мяча одной рукой сбоку с места, в движении. Ведение на месте, в движении, с изменением высоты отскока, по прямой и с изменением направления. Броски по кольцу двумя руками с отскоком и без отскока от щита, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Тактическая подготовка.

Выход для получения мяча, взаимодействие «передай мяч и выходи», «треугольник».

Игровая подготовка.

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

2-ой год обучения:

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России (Понятие «физическая культура»). Физическая культура как составная часть общей культуры.

Значение ее для укрепления здоровья. Роль физической культуры в воспитании молодежи). Состояние и развитие баскетбола в России (История развития баскетбола в мире. Достижения российских баскетболистов на международной арене). Влияние физических упражнений на организм спортсмена (Понятие утомления и переутомления. Причины утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Структура тренировочного занятия:

Подготовительная часть включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

Основная часть включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броску);

- индивидуальные упражнения с мячом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

Заключительная часть включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Общefизическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах).

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка.

Ловля и передача двумя руками от груди в движении, с отскоком от пола. Ведение зигзагом, без зрительного контроля. Обводка соперника с изменением высоты отскока, и изменением направления. Броски по кольцу двумя и одной рукой с ближней, средней и дальней дистанции. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в

корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками ближние, средние, дальние. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с отскоком. Передача мяча одной рукой сбоку с места, в движении. Передача мяча одной рукой сбоку с места, в движении, с отскоком.

Тактическая подготовка.

Взаимодействие «тройка», «малая восьмерка», «атака корзины».

Игровая подготовка.

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

3-ий год обучения:

Теоретическая подготовка.

Основные принципы построения тренировки (Комплексность. Вариативность. Преемственность). Общая характеристика спортивной подготовки (Гармоничное развитие физических качеств, технико-тактических действий, психологической и теоретической подготовки). Физические способности (Сила. Быстрота. Ловкость. Выносливость). Основы техники игры и тактическая подготовка (Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры). Правила проведения спортивных соревнований по баскетболу (Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта).

Структура тренировочного занятия:

Подготовительная часть включает в себя:

- общая и специальная разминка;
- подвижные игры.

Основная часть включает в себя:

- изучение основ техники основных игровых элементов используемых при игре в баскетбол (передвижение, остановки, повороты, ведение, передачи, броску);
- индивидуальные упражнения с мячом;
- упражнения в парах, тройках;
- игровые упражнения.

Заключительная часть включает в себя:

- упражнение на расслабление мышц, стрейчинг;
- восстанавливающие упражнения, снижающие физиологические показатели занимающихся: ЧСС (частота сердечных сокращений) и ЧД (частота дыхания).

Общефизическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание, отжимания, приседание на одной, двух ногах). Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м. Бег за лидером.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Перепрыгивание предметов, «чехарда». Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезки от 3 до 40 м из различных положений. Бег за лидером без и со сменой направления. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге. Ведение

одновременно правой и левой рукой двух мячей. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачами и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Техническая подготовка.

Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении. Передача мяча двумя руками от груди на месте, в движении с отскоком. Передача мяча одной рукой сбоку с места, в движении. Передача мяча одной рукой сбоку с места, в движении, с отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча на месте. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дугам. Ведение мяча зигзагом. Обводка соперника с изменением направления. Обводка соперника с изменением скорости. Обводка соперника с поворотом и переводом мяча. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками без отскока от щита. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту. Броски в корзину двумя руками параллельно щиту. Броски в корзину двумя руками ближние, средние, дальние. Броски в корзину одной рукой с места, в движении. Броски в корзину одной прямо перед щитом. Броски в корзину одной под углом к щиту. Броски в корзину одной параллельно щиту. Броски в корзину одной рукой ближние, средние, дальние.

Тактическая подготовка.

Заслоны. Играть в численном большинстве и в численном меньшинстве.

Игровая подготовка.

Тренировочные игры по усеченным и упрощенным правилам. Показательные игры. Участие в районных соревнованиях.

1.5. Формы и периодичность контроля

В объединении используется входная диагностика (проводится для определения начального уровня подготовки учащихся) в начале года, промежуточный контроль (в конце первого полугодия каждого года обучения), годовой промежуточный контроль (в конце 1, 2 годов обучения) и итоговый контроль (в конце 3 года обучения).

Формы подведения итогов: контрольные испытания по общефизической и специальной подготовке, открытые тренировочные занятия, показательные и товарищеские игры, соревновательная практика на районном уровне.

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по баскетболу и контрольные нормативы.

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев педагог ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - в ноябре и апреле - по

следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года педагог оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

3-й год обучения

Программа третьего года обучения аналогична программе второго года обучения, но добавляется психологическое тестирование (конец ноября - начало декабря) по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, точность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

Команда 12-летних баскетболистов участвует в официальных играх, проводимых регионом, городом и так далее. Занимающихся, возраст которых не достиг 12 лет, принимают участие в соревнованиях по мини-баскетболу.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы.

Форма занятий: традиционная, игровая, комбинированная.

Методы и методические приемы учебно-воспитательной работы:

- методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, объяснение, инструктирование);
- методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);
- методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (равномерный, повторный, игровой, соревновательный, интервальный, метод круговой тренировки).
- приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у учащихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность учащихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в социально-значимой деятельности

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение занятий.

Занятия проходят в спортивных группах с привлечением спортивного инвентаря: баскетбольные мячи, скакалки, стойки, гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, теннисные мячи.

Кадровое обеспечение

Реализацию сетевой дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волот» (направление: баскетбол) осуществляет педагог дополнительного образования МУДО «ЦДО».

Оценочные материалы

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе

Оцениваемые параметры	Критерии	Степень выраженности Оцениваемого качества	Кол-во баллов	Методы диагностик
1. Теоретическая подготовка учащегося: <i>Теоретические знания по основным разделам учебного плана</i>	<i>Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям</i>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); • <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 1/2); • <i>максимальный уровень</i> (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	1 5 10	тестирование, контрольный опрос, собеседование и др.
II. Практическая подготовка учащегося: <i>1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)</i>	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	<ul style="list-style-type: none"> <i>минимальный уровень</i> (учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков); <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2); <i>максимальный уровень</i> (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). 	1 5 10	Проверочные задания

Критерии и показатели УУД

Критерии	Показатели (1уровень)	Показатели (2уровень)	Показатели (3уровень)
РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД			
1.1 Постановка проблемы, целеполагание	принимает проблему, сформулированную педагогом, в процессе обсуждения, определяет цель	самостоятельно анализирует ситуацию, в процессе обсуждения с учителем выявляет проблему, совместно формулирует цель работы	самостоятельно формулирует проблему, анализирует причины её существования, самостоятельно определяет цель работы
1.2 Определение учебных задач, последовательность и действий	принимает учебные задачи, определенные педагогом	совместно с педагогом определяет учебные задачи, последовательность действий	самостоятельно определяет учебные задачи, последовательность действий по их достижению
1.3 Планирование учебной деятельности в соответствии с поставленной целью	принимает и выполняет предложенный план действий по выполнению поставленной задачи, не распределяет время на выполнение учебного задания, требует постоянного внимания со стороны педагога	определяет последовательность действий, планирует время для выполнения поставленной задачи	определяет возможные пути выполнения поставленной задачи, необходимые при этом ресурсы и время, предлагает эффективный путь решения
1.4 Оценивание учебных действий	высказывает оценочное суждение о результатах деятельности, совместно с педагогом устанавливает соответствие результата поставленной цели	по заданному алгоритму определил правильность выполнения учебной задачи, определяет соответствие результата поставленной цели, высказывает оценочное суждение	самостоятельно делает вывод о правильности решения, сравнивает вариант решения с заданным алгоритмом, высказывает аргументированное суждение о соответствии результата поставленной цели
1.5 Коррекция учебных действий в процессе решения	под руководством педагога выявляет возможные проблемы, вносит коррективы в учебную деятельность	самостоятельно выявляет затруднения в процессе работы, совместно с педагогом вносит коррективы в последовательность действий	самостоятельно определяет возникающие затруднения и вносит коррективы с целью их устранения

1.6 Самоконтроль	совместно с педагогом анализирует ошибки, причины их возникновения, определяет действия, необходимые для их устранения	анализирует допущенные ошибки, совместно с педагогом определяет причины их возникновения	самостоятельно определяет причины затруднений, анализирует допущенные ошибки и причины их возникновения
1.7 Определение причин успеха/неуспеха решения учебной задачи (рефлексия)	совместно с педагогом выявляет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет причины успеха/неуспеха выполнения учебной задачи, конструктивно действует в ситуации неопределенности или неуспеха
ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД			
2.1 Использование логических действий для выполнения учебной задачи	применяет логические действия в соответствии с предложенным алгоритмом выполнения учебной задачи	совместно с педагогом определяет необходимость и целесообразность использования логических операций для выполнения учебной задачи	самостоятельно определяет необходимость и целесообразность проведения логических операций в соответствии с учебной задачей
2.2 Установление причинно-следственных связей	под руководством педагога выявляет причины наблюдаемых или изучаемых явлений	совместно с педагогом определяет возможные причины наблюдаемых или изучаемых явлений, самостоятельно устанавливает причинно-следственные взаимосвязи	самостоятельно устанавливает причинно-следственные связи, аргументировано объясняет наблюдаемые или изучаемые явления, причины их возникновения
2.3 Формулирование выводов	с помощью педагога формулирует выводы на основе полученной информации	формулирует вывод (присоединяется к выводу) на основе полученной информации и привёл хотя бы один аргумент	предлагает аргументированный вывод на основе критического анализа, сопоставления различных точек зрения
2.4 Поиск, сбор и представление информации в соответствии с учебной задачей	задает вопросы, указывающие на отсутствие необходимой информации для выполнения учебной задачи, совместно с педагогом определяет необходимые действия для дальнейшего выполнения	определяет недостаточность информации для выполнения учебной задачи, осуществляет ее сбор под руководством педагога	определяет что и в каком объеме необходимо для выполнения поставленной задачи, осуществляет поиск информации в соответствии с учебной задачей
КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД			
3.1 Организация	выполняет учебные	взаимодействует с	взаимодействует со всеми

учебного сотрудничества при выполнении учебной задачи	действия в одиночку или взаимодействует с членами группы по указанию педагога	членами группы, исходя из личных симпатий, проявляет активность при обсуждении	членами группы, исходя из требований учебной задачи, отстаивает свою точку зрения, обсуждает предложенные идеи
3.2 Координация действий, разрешение конфликтных ситуаций	действия членов группы координирует педагог, обучающиеся не распределяют роли при выполнении учебной задачи	договаривается о выполнении своей части задания, согласовывает свои действия и результаты с другими членами группы или педагогом	активно участвует в распределении ролей и функций в совместной работе, принимает общие решения на основе согласования позиций членов коллектива, осуществляет коррекцию действий партнера

Уровень показателей

Ф. И.	Регулятивные УУД			Познавательные УУД			Коммуникативные УУД		
	+	++	+++	+	++	+++	+	++	+++

+ низкий уровень

++ средний уровень

+++ высокий уровень

Список литературы

1. Баскетбол для молодых игроков. Руководство для тренеров, Хосе Мария Бусета, Маурицио Мондони, Александр Авакумович и Ласло Киллик, ФИБА, 2000г.
2. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г. 4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967г.
5. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970г.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
7. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1972г.
9. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
10. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения, Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 336 с.
11. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973г.
12. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с. 13. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967г.
14. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г.
15. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981г

Приложение 1

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы							
		10	11	12	01	02	03	04	05
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1
2	Общая физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1
3	Специально физическая подготовка	1	1	2	2	1	1	1	1
4	Техническая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	1
5	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2	1	2
6	Игровая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Судейская практика								
8	Контрольные, календарные игры	1		1	1	1	1	1	1
9	Теоретическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	1
10	Общая физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1
11	Специально физическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	1
12	Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2
13	Тактическая подготовка	2	1	1	1	2	1	1	1
14	Игровая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1
15	Судейская практика								
16	Контрольные, календарные игры		1		1	1	1	1	1
	Итого:	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов	16 часов

Календарный учебный график второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Месяцы							
		10	11	12	01	02	03	04	05
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1
2	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	1
3	Специально физическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	1
4	Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1
5	Тактическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	2
6	Игровая подготовка	2	1	1	1	2	2	2	2
7	Судейская практика	2							
8	Контрольные, календарные игры	2		2	2	2	2	2	2
9	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2
10	Общая физическая подготовка	1	2	2	1	2	1	2	2
11	Специально физическая подготовка	1	2	1	2	2	2	1	2
12	Техническая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	2
13	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	1	1	2
14	Игровая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2
15	Судейская практика								
16	Контрольные, календарные игры	1	2	2	1	1	1	1	2
	Итого:	24 часа	24 часа	24 часа	24 часа	24 часа	24 часа	24 часа	24 часа