

**Муниципальное учреждение дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа города Сенгилея**

Принято на педагогическом совете
МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
Протокол № 10 от 9 августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор МУ ДО ДЮСШ г. Сенгилея
_____ С. П. Шубин
Приказ № 112-о от 9 августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»
физкультурно-спортивной направленности
(стартовый уровень)**

Срок реализации –1 год, с 01.09.2023 по 31.08.2024г.

Адресат программы - учащиеся 12-17 лет

Разработчик программы:
заместитель директора
Севастьянова Екатерина Сергеевна
Тренеры-преподаватели:
Кирюшкин Г.А., Дудник А.А.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик образования	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цели и задачи программы	11
1.3. Планируемые результаты	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий	13
2.1. Учебный план	13
2.2. Содержание учебного плана	14
2.3. Календарный учебный график	21
2.4. Формы аттестации	26
2.5. Оценочные материалы	27
2.6. Методические материалы	29
2.7. Условия обеспечения программы	32
2.7.1. Кадровое обеспечение	32
2.7.2. Материально-техническое обеспечение	32
2.7.3. Информационное обеспечение	32
2.8. Воспитательная работа	33
2.9. Список литературы	37
Приложение 1	38
Приложение 2	41

1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-методическое и правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- СанПин 2.2.2/2.4.13340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы.

Локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля:

- Устав МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- Правила приёма на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля;
- другие локальные акты МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля, регламентирующие особенности организации образовательной деятельности.

Направленность программы

Программа «Баскетбол» **физкультурно-спортивной направленности** - ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и

спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

Уровень реализуемой программы – стартовый. Направлен на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

Актуальность и отличительные особенности

Актуальность заключается в том, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее, и гармоничнее своих сверстников. Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития школьников, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использования его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у обучающихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью.

Новизна

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что:

- комплексном решении задач оздоровления: физическое развитие детей организуется при одновременном развитии их интеллектуальных, физических и креативных способностей, эмоциональной сферы, психических процессов;
- ориентации на интерес и пожелания учащихся, учет их возрастных потребностей, реализации возможности, стимулировании социальной и гражданской активности, что даёт возможность отвлечения детей от негативного воздействия и позволяет мотивировать их на развитие необходимых навыков;
- в изучении личности каждого учащегося и подборе методов, форм, приемов обучения, направленных на развитие чувство патриотизма, формирования у подрастающего поколения любви к Родине;
- в комплексном подходе к подготовке физически и духовно нравственной личности.

Отличительная особенность программы

1. Программа реализуется в **СЕТЕВОЙ ФОРМЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ** ДЮСШ г. Сенгиля и общеобразовательной организации. Реализация программы происходит на основе заключенного договора о сетевой форме между ДЮСШ г. Сенгиля (Базовая организация) и общеобразовательной организацией. (Организация-участник).

Программа реализуется с использованием Ресурсов Организации – участника на базе Организации – участника. Организация-участник предоставляет следующие ресурсы, необходимые для реализации программы: помещение, которое должно соответствовать всем требованиям СанПиН и противопожарной безопасности, специально оборудованные площадки, инвентарь, снаряжение и другие расходные материалы. Базовая организация осуществляет использование Ресурсов Организации-участника на безвозмездной основе в соответствии со ст. 15 п.4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273.

2. Программа предусматривает индивидуальную работу с **ВЫСОКОМОТИВИРОВАННЫМИ И ОДАРЕННЫМИ ДЕТЬМИ**. При организации работы

с одаренными детьми в условиях учебно-тренировочной работы речь должна идти о создании такой образовательной среды, которая обеспечивала бы возможность развития и проявления творческой и физкультурно-спортивной активности как одаренных детей и детей с повышенной готовностью к обучению, так и детей со скрытыми формами одаренности.

Выявление одаренных детей должно начинаться на основе наблюдения, изучения психологических, физических особенностей, речи, памяти, логического мышления. Работа с одаренными и способными детьми, их поиск, выявление и развитие должны стать одним из важнейших аспектов деятельности спортивной школы.

Хотелось бы подчеркнуть, что работа должна вестись со всеми детьми, то есть максимальное развитие умений, навыков, познавательных способностей каждого ребенка.

Основные направления работы с одаренными и высокомотивированными детьми:

- создание благоприятных условий для работы с одаренными детьми: внедрение передовых образовательных технологий, нормативно-правовое обеспечение деятельности, формирование банка данных одаренных детей, укрепление материально-технической базы;
- создание системы диагностики одаренности обучающихся;
- методическое обеспечение работы с одаренными детьми: осуществление апробации и внедрения методических разработок в педагогическую практику, поиск и внедрение наиболее эффективных технологий работы с одаренными детьми, повышение уровня профессионального мастерства педагогов;
- организация разнообразных мероприятий по работе с одаренными детьми: конкурсов, олимпиад, соревнований, матчевых встреч и т.д.

3. Программа предусматривает работу с детьми **С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)**. Программа имеет *инклюзивный формат обучения* - процесс обучения организуется таким образом, при которой все дети, независимо от их физических, психических, интеллектуальных, культурно-этнических, языковых и иных особенностей, включены в общую группу со своими сверстниками. При этом система дополнительного образования детей является своего рода механизмом социального выравнивания возможностей получения персонализированного дополнительного образования.

В последние годы в России развивается процесс интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в общеобразовательную среду вместе с нормально развивающимися сверстниками. Действующее законодательство позволяет организовывать обучение и воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья в обычных образовательных учреждениях, не являющихся коррекционными.

Такая организация обучения детей с ограниченными возможностями здоровья позволяет обеспечить их постоянное общение с нормально развивающимися детьми и, таким образом, способствует эффективному решению проблем их социальной адаптации и интеграции в общество.

4. Программа адаптирована для реализации в условиях временного ограничения занятий в очной форме (контактной форме) и включает в себя все необходимые инструменты **ЭЛЕКТРОННОГО ОБУЧЕНИЯ (ЭО) И ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ (ДОТ)**.

5. Программа включает *профилактическое, коррекционно-развивающее, психологическое сопровождение детей асоциального поведения*, отвлечение от негативного влияния улицы, приобщение через отработанные педагогические технологии к здоровому образу жизни, оздоровлению и облагораживанию круга общения, создание условий для физического, психического и социального благополучия. На одном из первых мест в работе с этими детьми стоит проблема сохранения физического, психического и

духовного здоровья - фундаментальной основы для полноценного и гармоничного развития личности; защиты прав и интересов ребёнка из неблагополучной семьи, оказания комплексной помощи. Задачи по данному направлению:

1. Тесное взаимодействие с семьёй.
2. Развитие детской инициативы.
3. Способность педагога к неформальному общению.
4. Создание у ребёнка ситуации успеха в решении вопросов физического и нравственного совершенствования.
5. Совместное участие в мероприятиях детей, педагогов и родителей (законных представителей).

Педагогическая целесообразность

объясняется основными **принципами**, на которых основывается вся программа.

- сознательности и активности, который предусматривает воспитание осмысленного овладения техникой баскетбола; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;

- наглядности, который предусматривает использование при обучении комплекса средств и приемов; личная демонстрация приемов, видео и фотоматериалы, словесное описание нового приема и т.д.

- доступности, который требует, чтобы перед учащимися ставились посильные задачи, иначе у обучающихся снижается интерес к занятиям. От педагога требуется постоянное и тщательное изучение способностей обучающихся, их возможностей в освоении конкретных элементов, оказание помощи в преодолении трудностей;

- систематичности, который предусматривает разучивание элементов для расширения активного арсенала приемов, чередования работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся.

Адресат программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» предназначена для детей в возрасте от 12 до 17 лет включительно. Если в течение учебного года обучающемуся исполнилось 18 лет, он продолжает обучение до конца учебного года.

Программа реализуется для детей – «обычных», еще не нашедших своего особого призвания; высокомотивированных детей и детей с одаренностью; «особенных» – с отклонениями в развитии, в поведении (детей асоциального поведения).

Характеристика обучающихся по программе

Программа составлена с учетом психологических и физиологических особенностей детей разного возраста.

10-13 лет

Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится. Больше не существует естественный авторитет взрослого. Они болезненно относятся к расхождениям между словами и делами взрослого. Они все настойчивее начинают требовать от старших уважения своих взглядов и мнений и особенно ценят серьезный, искренний тон взаимоотношений.

К 11 – 13 годам в основном завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека. Поэтому после 11 – 13 годам показатели развития двигательной функции изменяются в значительно меньшей степени. Завершение созревания двигательного анализатора совпадает с периодом полового созревания мальчиков этого возраста.

В возрасте 11-13 лет у детей может развиваться и достигать высочайшей степени совершенства тонкая координация, пространственная точность движений и их размеренность во времени. Если мальчикам 10 лет одновременный анализ движений по пространственным и временным признакам еще неосвоен, то подобный анализ движений с двумя одновременно предъявленными задачами может успешно осуществляться начиная с 12-13-летнего возраста.

У подростков 13-14 лет при изучении сложных по координации движений иногда заметно тормозящее влияние пубертатного периода. Следует отметить, что динамические стереотипы двигательных навыков, приобретенные в детском возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

В подростковом возрасте происходят значительные изменения в психике. Наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости

При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся. Это проявляется двояко: и как морфологические изменения в виде повышенного прироста антропометрических признаков, и как функциональные сдвиги в виде повышения работоспособности. Так, в среднем ежегодный прирост веса тела у подростков равен 4-5 кг, роста - 4-6 см, окружности грудной клетки - 2-5 см. Происходит дальнейшее формирование скелета. К 14 годам срастаются кости таза, устанавливается постоянство кривизны позвоночника в поясничной части, происходит уменьшение хрящевого кольца межпозвоночных суставов.

Общая выносливость у мальчиков младшего школьного возраста претерпевает интенсивное развитие. В среднем возрасте отмечается ее замедление, а в старшем - новое возрастание. У девочек с 8 до 13 лет этот показатель неуклонно повышается. Энергичное нарастание выносливости к динамическим мышечным напряжениям отмечается у мальчиков и девочек 8-11 лет.

Одной из основных физических способностей человека является мышечная сила, которую можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий.

К 13-14 годам мышцы по своим функциональным свойствам уже мало отличаются от мышц взрослого человека. Происходит параллельное развитие мышц верхних и нижних конечностей. Вес мышц мальчиков в 12 лет составляет 29,4% веса тела, в 15 лет - 33,6%. Увеличивается абсолютная и относительная сила мышц. Наибольший прирост силовых показателей мышечных групп наблюдается в период от 13 до 15 лет.

Учитывая, что силовые возможности детей невелики, воспитание силы в этом возрасте целесообразно осуществлять осторожно, используя кратковременные силовые напряжения динамического и отчасти статического характера. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слабых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног.

У подростков 11-13 лет увеличивается сила сердечной мышцы, возрастает ударный объем, уменьшается частота дыхания и пульса. Так, у 13-летних частота пульса в покое равна 70 уд/мин, а при работе значительно увеличивается до 190-200 уд/мин. Кровяное давление у детей обычно ниже, чем у взрослых. К 11-12 годам оно равняется 107/70 мм рт. ст., к 13-15 годам - 117/ 73 мм рт. ст.

Организм подростков быстро настраивается на работу. Это объясняется большой подвижностью нервных процессов, поэтому разминка в занятиях должна занимать не более 8-10 мин.

14-17 лет

Этот возраст называют подростковым. Это наиболее сложный, критический период. Главная особенность подросткового периода – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого и профессионального развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Именно в этот период молодой человек входит в противоречивую, часто плохо понимаемую жизнь взрослых, он как бы стоит на ее пороге, и именно от того, какие на данном этапе он приобретет навыки и умения, какими будут его социальные знания, зависят его дальнейшие шаги.

Половое созревание подростков начинается у мальчиков в 12–14 лет и длится 2–3 года. В 15–16 лет происходит усиленное развитие эндокринной системы, оказывающей влияние на функции головного мозга. Усиливается и деятельность половых желез, а также щитовидной железы, гормоны которой являются фактором роста.

Физическое развитие в период полового созревания изменяется значительно. С 13–14 лет происходит активный рост в длину. Годичные прибавки роста достигают 8 см, а в отдельных случаях 12–15 см. Вес также увеличивается (до 14–15 лет на 1–2 кг, а затем до 18 лет на 8 кг и более в год).

С возрастом увеличивается число миофибрилл, составляющих мышцы. У новорожденных в каждом мышечном волокне содержится 50–120 миофибрилл. К 7 годам их количество возрастает в 15–20 раз. Бурно возрастает мускульная масса между 15 и 17 годами – более, чем на 10 %. Мышцы удлиняются и утолщаются одновременно в основном за счет увеличения диаметра существовавших волокон – гипертрофии (90%) и образования новых – гиперплазии (10 %). В дальнейшем мышцы увеличиваются в зависимости от интенсивности и объема двигательной активности.

К 15 годам вес мышц достигает 32,6% общего веса, значительно возрастает сила мышц рук. Костная система особенно интенсивно развивается в связи с ростом тела в длину. Более всего растут кости нижних конечностей.

Наступают изменения и в сердечно-сосудистой системе. Начиная с 12–14 лет повышается двигательная деятельность, вызывая усиленное развитие сердца. К 15 годам сердце увеличивается почти в 15 раз по сравнению с сердцем новорожденных. В период полового созревания темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов.

Артериальное давление повышается в результате сопротивления относительно узких сосудов. В 12 лет систолическое АД равно в среднем 103 мм рт. ст., диастолическое – 62 мм рт. ст., а в 15 лет соответственно 110 и 70 мм рт. ст.. Один из показателей сердечной деятельности – частота сердечных сокращений (ЧСС). С возрастом и в результате занятий спортом ЧСС уменьшается. Так, в 13 лет пульс равен в среднем 80 уд/мин, к 14–15 годам снижается до 70–75 и к 16–17 годам – до 65–75 уд/мин к 16–17 годам — до 65.

Обратно пропорционально изменяется ударный объем крови, количество крови, выбрасываемой за одно сокращение сердца. Так, если в 7 лет он равен 23 мл, а в 12 лет –

41 мл, то у взрослого – 60 мл, поэтому следует учитывать, что функциональные резервы сердца у подростков и многих юношей меньше, чем у взрослых.

У подростков нередко происходят нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы. Такие нарушения могут быть вызваны несоответствием между массой тела, длиной кровеносных сосудов и размерами сердца. Нарушения эти нередко обуславливаются высокой подвижностью и быстрой утомляемостью центральной нервной системы подростков. Неустойчивость сердечно-сосудистой системы подростков и различные функциональные нарушения в деятельности сердца требуют осторожного подхода к выбору упражнений и величины нагрузки в ходе учебно-тренировочного процесса.

Состав крови у подростков иной, чем у взрослых: меньше гемоглобина (73–84%), больше лейкоцитов и лимфоцитов.

ЧД у подростков составляет в среднем 19–20 в минуту. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) нарастает с 1900 см³ в 12 лет до 2700 см³ в 15 лет.

У подростков бывают всевозможные отклонения от нормального развития, которые обязательно следует учитывать в занятиях.

Изменения скорости, силы, выносливости, ловкости в процессе развития организма не происходят параллельно. В детском, подростковом возрастах особенно интенсивно развивается скорость, а в зрелом — выносливость и сила. На их развитие влияют занятия спортом.

Скорость движений с возрастом нарастает постепенно, но неравномерно. В 8–9 лет нарастание ее очень медленное, в 10–12 лет более интенсивное, а в 13–14 лет опять замедляется. Наибольший темп нарастания скорости бывает в 15–16 лет и достигает максимума к 20—25 годам. Приступать к тренировкам на скорость можно по достижении хорошей общей физической подготовленности.

При систематических тренировках скорость возрастает в среднем на 30—60% и только в отдельных случаях на 100%.

Приспособляемость организма подростков и юношей к упражнениям на выносливость недостаточна: она гораздо меньше, чем у взрослых.

Наполняемость и состав группы

Минимальное количество занимающихся в группе составляет 15 человек, максимальное – 20 человек.

Допускается проведение занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом необходимо соблюдать нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы, рассчитанный в соответствии с данной программой.

Программа предназначена для детей, желающих освоить навыки баскетбола, заниматься спортом независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). В группах могут заниматься как начинающие, так и спортсмены, прошедшие подготовку на других этапах.

Приём осуществляется по желанию.

Участниками программы могут быть не только мальчики или только девочки, но и мальчики и девочки одновременно (смешанные группы). Состав группы постоянный, возможно формирование группы обучающихся одного возраста или разновозрастных групп.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы - 1 год: с 01.09.2023 г. по 31.08.2024 г..

Объем недельной нагрузки – 6 ч.

Объем часов за год: 276 ч., 46 недель.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса

При реализации программы используются формы обучения:

- очная с применением ДОТ
- сетевая.

Базовая форма обучения данной программы – **очная**, но в случаях невозможности проведения занятий в очном режиме доступно осуществление проведения **дистанционных занятий** (тренировки) с использованием ДОТ.

Формами организации образовательного процесса выступают:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренеров- преподавателей, врачей, лекций специалистов в соответствии с содержанием Программы;
- практические занятия в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией ДЮСШ;
- контрольные игры, учебные игры;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов, кинопрограмм крупных спортивных соревнований и др..

С применением ЭО и ДОТ:

В зависимости от способа коммуникации педагога и обучающихся, при реализации программы с применением технологий электронного обучения и ДОТ в основном используются следующие типы организации образовательного процесса:

- самообучение, организуемое, посредством воздействия, обучаемого с образовательными ресурсами, при этом контакты с другими участниками образовательного процесса минимизированы;
- индивидуализированное обучение, основанное на взаимодействии обучающегося с образовательными ресурсами, а также с педагогом в индивидуальном режиме.

Для реализации программы применяются образовательные интернет-ресурсы, также в социальных сетях размещается теоретический материал и видеуроки. Для обратной связи используются мессенджеры педагога и обучающихся, социальные сети.

При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

- видео- и аудио-занятия, лекции, мастер-классы;
- открытые электронные библиотеки, сайты спортивных школ по данному направлению;
- тесты, викторины по изученным теоретическим темам;
- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: СФЕРУМ, ZOOM, GoogleForm, Skype, чаты в Телеграмм, ВКонтакте и многие другие.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме, проводит лекции.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

При реализации программы используются в основном групповая форма организации образовательного процесса и работа по подгруппам, в отдельных случаях – индивидуальная в рамках группы. Занятия по программе проводятся в соответствии с учебными планами в разновозрастных группах обучающихся, являющихся основным составом объединения. Состав группы является постоянным.

Форма реализации:

- сетевое взаимодействие;
- с применением ДОТ.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Режим занятий

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 45 мин) Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

При ЭО и использовании ДОТ

Продолжительность одного тренировочного занятия не должно превышать 2 академических часов, занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа. (1 академический час – 30 мин). Занятие строится с учетом 10-минутного перерыва.

Первые 30 мин. из которых отводится на работу в онлайн режиме, вторые – в офлайн режиме в индивидуальной работе и онлайн консультировании.

В рамках онлайн занятий посредством платформ: СФЕРУМ, Zoom, Youtube, Skype и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров обучающимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и другое.

1.2. Цели и задачи программы

Цель программы: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в организации здорового образа жизни через занятия баскетболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- обогатить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучить навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- содействовать овладению основными техническими требованиями баскетбола (бросок с двух шагов ведения, ведения с изменением направления, повороты);
- содействовать получению знаний в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;
- приобщить учащихся к такому виду спорта как баскетбол.

Развивающие:

- развить технические и тактические навыки в баскетболе, уровень развития физических качеств(силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации, гибкости);
- сформировать культуру движений, обогатить двигательный опыт физическими

упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами баскетбола;

- укрепить здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- воспитать положительные качества личности, профилактика вредных привычек, асоциального поведения;

- сформировать мотивацию к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;

- сформировать навыки здорового образа жизни, воспитывать культуры поведения;

- воспитать чувство патриотизма, формировать у подрастающего поколения любви к Родине через участие в соревнованиях, спортивных и социально-значимых мероприятиях.

1.3. Планируемые результаты

Предметные:

- обогащены знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обученность навыкам и умениям в физкультурно - оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- получены знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;

- получены навыки выполнять основных технические действия из баскетбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- получены знания в области гигиены, закаливания организма, самоконтроля в процессе занятий, здорового образа жизни;

- приобщенность к такому виду спорта как баскетбол.

Личностные:

- развиты технические и тактические навыки в баскетболе, уровень развития физических качеств(силы, ловкости, выносливости, быстроты, координации, гибкости);

- сформирована культура движений, обогащен двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами баскетбола;

- снижен уровень заболеваемости учащихся;

- повышен уровень культуры здоровья учащихся;

- учащиеся активно включены в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- укреплено здоровье, через развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Метапредметные:

- сформированы положительные качества личности, негативное отношение к вредным привычкам, асоциальному поведению;

- сформирована мотивация к физкультурно-спортивной деятельности через историю развития спорта, развитие психологической и коммуникативной культуры;

- сформированы навыки здорового образа жизни, культура поведения;

- сформировано чувство патриотизма, любви к Родине.

В результате освоения программы, обучающие должны знать о:

- воздействия баскетбола на организм человека;
- значении здорового образа жизни;
- правилах техники безопасности;
- правилах игры в баскетбол;
- терминологии игры.

В результате освоения программы, обучающие должны уметь:

- применять изученные приемы и тактику индивидуальных и коллективных действий в баскетболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- применять в игре изученные технические и тактические действия, приёмы и физические упражнения;

- применять полученные знания в соревновательной деятельности.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Учебный план

Таблица №1

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятия	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1	Основы знаний	8	8	-	Лекции	Беседа, опрос, тестирование
2	Общая физическая подготовка	82	9	73	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
3	Специальная физическая подготовка	48	6	42	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
4	Технико-тактическая подготовка	70	6	64	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение, сдача контрольных упражнений
5	Соревнования	12	2	10	Практические занятия	Зачет
6	Воспитательная работа	20	10	10	Лекции Практические занятия	Беседа, опрос, Наблюдение
7	Входная, промежуточная, итоговая аттестация.	6	-	6	Практические занятия	Сдача контрольных упражнений
	Итого	276	42	234		

2.2. Содержание учебного материала

Тема 1. Основы знаний

Тема 1.1. Введение. Правила техники безопасности.

Теория: Формирование группы. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Соблюдение правил техники безопасности в зале, на площадке.

Приложение 1

Тема 1.2. Физическая культура и спорт.

Теория: Развитие физической культуры и спорта. Основные сведения о спортивной квалификации. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышения умственной и физической работоспособности.

Ссылка: [Rr4JTrKdQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf \(government.ru\)](https://www.government.ru/ru4JTrKdQ5nANTR1Oj29BM7zJBHXM05d.pdf)

Тема 1.3. Развитие и состояние баскетбола в России. Правила игры в баскетбол

Теория. Развитие и состояние баскетбола в нашей стране. Достижения баскетболистов. Основные баскетбольные правила.

Ссылка: <https://luxsolsport.ru/blog/istoriya-poyavleniya-i-razvitiya-basketbola-v-rossii/>
<https://iproспорт.ru/pravila-basketbola-2019-pravila-igry-s-poslednimi-izmeneniyami/>
<https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/basketbol/>

Тема 1.4. Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена: уход за телом, рациональный распорядок дня. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Гигиенические требования к местам проведения занятий. Временные ограничения и противопоказания к занятиям баскетболом. Понятие о травмах, их причины и профилактика. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Ссылка: <http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/62/132/>

<https://immunitet.org/vidy-zakalivaniya>

Ссылка: <https://sportin-yug.ru/articles/inventar-i-oborudovanie-dlya-basketbola/>

Тема 1.5. Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Теория: Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития.

Ссылка: <http://www.psu.ru/files/docs/science/books/uchebnie-posobiya/chedov-fizicheskaya-kultura-vrachebnyj-kontrol-i-samokontrol-zanimayushchihsya-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom.pdf>

Тема 1.6. Общая характеристика спортивной тренировки.

Теория: Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.

Ссылка:

https://studbooks.net/646127/turizm/obschaya_harakteristika_basketbola_vida_sporta

Тема 1.7. Правила соревнований, организация и проведение соревнований.

Теория: правила соревнований, система оценок и замечаний, организация соревнований.

Ссылка: <https://bukmekeri.ru/articles/pravila/pravila-igry-v-basketbol-kratko-i-po-punktam/>

Тема 1.8. Моральная и психологическая подготовка.

Теория: спортивный характер и его роль в достижении победы над собой и

соперником. Умение терпеть как основное понятие воли. Правила поведения в спортивном коллективе.

Ссылка: <https://moluch.ru/archive/88/17429/>

Формы контроля: устный опрос, тестирование. *Приложение 2*

Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

Тема 2.1. Теоретические основы ОФП.

Теория: значение общей физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Ссылка: <https://sportcalorie.ru/pro-sport-i-kalorii/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka>

Тема 2.1. Упражнения для рук и плечевого пояса.

Практика: из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Ссылка: <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/>

Тема 2.3. Упражнения для ног.

Практика: поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ног в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Ссылка: <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/>

Тема 2.4. Упражнения для шеи и туловища.

Практика: наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Ссылка: <http://creab.vyb.gov.spb.ru/stati/kompleks-obscherazvivajuschih-uprazhnenij/>

Тема 2.5. Упражнения для всех групп мышц.

Практика: выполняются с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Ссылка: <https://kanash-mmc.med.cap.ru/press/2020/8/29/uprazhneniya-na-vse-gruppi-mishc-kompleks-dlya-zan>

Тема 2.6. Упражнения для развития силы.

Практика: упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шести, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/kompleks-uprazhnenii-na-razvitie-sily.html>

Тема 2.7. Упражнения для развития быстроты.

Практика: повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/uprazhneniia-na-razvitie-bystryty.html>

Тема 2.8. Упражнения для развития гибкости.

Практика: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Ссылка: https://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/7116.pdf
<https://infourok.ru/sbornik-kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-2615310.html>

Тема 2.9. Упражнения для развития ловкости.

Практика: разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/kompleks-fizicheskikh-uprazhnenii-dlia-razvitiia-1.html>

Тема 2.10. Упражнения типа «полоса препятствий».

Практика: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Ссылка: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/logopediya/2014/05/07/polosa-prpyatstviy>

Тема 2.11. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку. Эстафеты. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Ссылка: <https://blog.decathlon.ru/programma-trenirovok/10-uprazhneniy-na-razvitie-skorostno-silovykh-kachestv.html>

Тема 2.12. Упражнения для развития общей выносливости.

Практика: бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч. Ходьба на лыжах. Марш-бросок.

Ссылка: <https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП)

Тема 3.1. Теоретические основы СФП.

Теория: значение специальной физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Ссылка:

http://vlgsdushor2.narod.ru/specialnaja_fizicheskaja_podgotovka_basketbolistov.pdf

Тема 3.2. Упражнения на развития быстроты

Практика: бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений; челночный бег; бег с отягощением; с набивными мячами; бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; обводка стоек на скорость; бег с быстрым изменением скорости; бег с изменением направления до 180 градусов; бег боком и спиной вперед и на перегонки; короткие рывки на 20—30 м из стойки баскетболиста; то же с максимальной частотой шагов; бег прыжками с одной ноги на другую; бег в среднем темпе; чередуемый с

ускорением в различных направлениях по самостоятельному выбору и внезапному сигналу; то же, но бежать боком, спиной вперед, назад; короткие рывки после прыжков, поворотов на месте и в движении; пятнашки с раздельного старта (в 1 — 1,5 м один впереди другого): задача — догнать и осалить впереди бегущего партнера; стоя парами лицом друг к другу на расстоянии 1 — 1,5 м один от другого в положении выпада, ученики придерживают ладонью вытянутой руки стоящую на полу гимнастическую палку, по сигналу они должны поменяться местами, отпустив свою и поймать палку партнера до того, как она упадет на землю; многократные прыжки в длину с места, выполняемые быстро, подряд в соревновании с партнером; эстафеты с бегом по прямой, а также с изменением направления (оббеганием стоек).

Ссылка: <https://infourok.ru/broshura-fizicheskie-uprazhneniya-dlya-razvitiya-bistroti-3759082.html>

Тема 3.3. Упражнения на развития прыгучести

Практика: прыжки ввысоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, с места на скамейку, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Прыжки с дополнительным отягощением. Прыжки толчком двумя ногами с места и толчком одной ногой с укороченного разбега, доставая одним и двумя руками подвешенные мячи; то же с поворотами и прыжке. Прыжки на одной и обеих ногах вверх и вниз по ступенькам. Прыжки на месте толчком одной ногой, подтягивая ее же к груди; то же двумя ногами.

Ссылка: <http://ballplay.narod.ru/prigyzesti1.htm>

Тема 3.4. Упражнения для развития ловкости и ориентировки.

Практика: попасть теннисным мячом в вертикальную мишень после кувырка вперед (назад); игрок с мячом в руках стоит на расстоянии 1-2 м от стены, спиной к ней, в прыжке, сгибая ноги, он посылает мяч в пол с таким расчётом, что бы мяч отскочил в стену. Приземлившись, игрок быстро поворачивается и ловит мяч, прыжки выполняются непрерывно, быстро; игрок стоит без мяча, спиной к стене, в 1 м от нее, второй располагается перед ним с мячом на расстоянии 1—2 м и выполняет передачи, направляя мяч в пол в то место, где стоит первый игрок, последний перепрыгивает мяч, затем, быстро повернувшись после приземления, ловит мяч и передает его партнеру; два игрока передают мяч друг другу на уровне груди, третий игрок увёртывается от мяча за счет приседания под передачей и последующего быстрого убегания от игрока с мячом, передачи выполняют быстро, отбегая назад после приседания, игрок должен каждый раз выпрямляться, если он не успевает увернуться от мяча, он должен поймать его; один игрок стоит сбоку от скамейки, второй перед ним с мячом на расстоянии 2—3 м, прыгая вправо и влево через скамейку, первый партнер ловит и передает мяч второму; игроки поточно делают кувырки на мате и, быстро встав, одновременно выполняют ловлю мяча от партнера и обратную передачу; неоднократные кувырки в сочетании с бросками в корзину с разных сторон от щита, игрок 3 выполняет кувырок, ловит мяч от игрока 5 и в прыжке бросает его в корзину, после чего осуществляет то же действие и обратном направлении, мячи после бросков в корзину ловят партнеры 4 и 5 или игрок, специально расположенный под щитом и возвращающий их партнерам 4 и 5; то же, но с дополнительными передачами перед броском или перед кувырком. 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.

Ссылка: <https://basketball-training.org.ua/igrovie-naviki/razvitie-lovkosti-u->

[basketbolistov.html](#)

Тема 3.5. Упражнения на развитие силовых качеств.

Практика: подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

Ссылка: <https://infourok.ru/sbornik-uprazhnenij-dlya-razvitiya-skorostno-silovyh-kachestv-5207786.html>

Тема 3.6. Упражнения на выносливость.

Практика: бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.

Ссылка: <https://style.rbc.ru/health/60213ee69a79470c2b0b1964>

Тема 3.7. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.

Практика: махи, статические упражнения, шпагат.

Ссылка: <https://infourok.ru/sbornik-kompleksi-obscherazvivayuschih-uprazhneniy-2615310.html>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

Тема 3.1. Теоретические основы ТТП.

Теория: взаимосвязь технической, тактической, физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле. Роль групповых действий на поле. Выбор правильной позиции на поле. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

Формы контроля: устный опрос, тестирование.

Ссылка: <https://slovopegoga.ru/servisy/publik/publ?id=3826>

Техническая подготовка

Тема 3.2. Стойка игрока (исходное положение).

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

Ссылка: <https://multiurok.ru/files/stoiki-i-peremeshcheniia-v-basketbole.html>

Тема 3.3. Техника владения мячом, ловля, передача, ведение мяча

Практика: ловля мяча двумя руками, ловля мяча одной рукой, ловля мяча от пола (с отскока и полу-отскока), катящегося (стоя на месте и в движении), высоко летящего, низко летящего, с шагом. передача мяча от плеча. Передача мяча от груди. Передача из-за головы. Передача в движении. Передача на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»); с изменением направления и скорости передвижения, высоты отскока от пола.

Ссылка: <https://world-sport.org/games/basketball/technology/>

Тема 3.4. Броски в корзину.

Практика: ведение мяча, остановка прыжком на две ноги, бросок в корзину. Ведение, два шага, бросок в корзину. Броски в корзину; из под корзины. Броски в корзину по трехсекундной зоне. Штрафной бросок.

Ссылка: <https://blog.decathlon.ru/interesnye-fakty/basketbolnye-broski-vidy-tehnika-i->

[praktika.html](#)

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тактическая подготовка

Тема 3.5. Взаимодействие игроков.

Практика: взаимодействие игроков в нападении. Взаимодействие игроков в защите. Взаимодействие при вбрасывании мяча судьей и с лицевой линии с игроком команды и соперником. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного соперника.

Ссылка: <https://infourok.ru/tehniko-takticheskoe-vzaimodejstvie-igrokov-v-napadenii-i-zashite-4359554.html>

Тема 3.6. Тактика нападения.

Практика: выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Ссылка: <https://solncesvet.ru/opublikovannyye-materialyi/basketbol-komandnye-deystviya-v-napad/>

Формы контроля: беседа, опрос, наблюдение, сдача контрольных упражнений.

Тема 5. Соревнования

Теория: изучение правил допуска к соревнованиям.

Практика: предусматривается участие в школьных, районных и региональных соревнованиях.

Форма контроля: зачет.

Тема 6. Воспитательная работа

Теория: роль воспитания в развитии личности спортсмена.

Практика:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- индивидуальные беседы;
- консультации;
- родительское собрание;
- круглый стол;
- мастер-классы;
- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам 20 правоохранительных органов, павших при исполнении долга.

- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей.

Форма контроля: беседа, опрос, наблюдение.

Тема 7. Входная, промежуточная, итоговая аттестация.

Практика: входная, промежуточная, итоговая аттестация: тестирование, выполнение контрольных упражнений.

Форма контроля: сдача контрольных упражнений.

Терминологический словарь

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности.

ТТП – тактико-техническая подготовка.

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства.

Тактическая подготовка - педагогический процесс, направленный на овладение рациональными формами ведения спортивной борьбы в процессе специфической соревновательной деятельности.

Индивидуальные действия - это самостоятельные действия игрока, направленные на решение командной тактической задачи без непосредственной помощи партнера.

Заслоны - неотъемлемая составляющая современной игры в баскетбол.

Дриблинг - это маневренность при передвижениях с мячом в нападении.

Дистанционное обучение – это обучение с применением современных электронных технологий без непосредственного присутствия обучающегося в месте проведения занятий.

2.3.Календарный учебный график

Таблица №2

Срок обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во часов в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов
1 год	01.09.2023	31.08.2024	6	46	138	276

Таблица № 3

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Вводное занятие. Техника безопасности.	Спортивный зал	Беседа, опрос, тестирование
2	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Входной контроль	Спортивный зал	сдача контрольных упражнений
3	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Физическая культура и спорт. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
4-5	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Развитие и состояние баскетбола в России. Правила игры в баскетбол. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
6-8	Сентябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
9-10	Сентябрь-октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
11-13	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
14-15	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекции Практическое занятие	4	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
16	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение

17-18	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
19-20	Октябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Общая характеристика спортивной тренировки. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
21-23	Октябрь-ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
24-25	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
26	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
27-29	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
30	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
31-32	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Моральная и психологическая подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
33-35	Ноябрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
36	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Воспитательная работа. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
37	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
38	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
39-40	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
41	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Моральная и психологическая подготовка. Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
42-43	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
44-45	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
46-47	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение

48	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
49-50	Декабрь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований Соревнования. Промежуточная аттестация	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение, зачет, сдача контрольных упражнений
51	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
52-54	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
55-56	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
57	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Воспитательная работа.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
58	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
59-60	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
61-62	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Соревнования	Спортивный зал	Зачет
63-65	Январь	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция, Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
66-67	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
68	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
69-70	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
71-72	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
73-75	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
76	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Спортивный зал	Беседа, опрос,

				занятие		Воспитательная работа		наблюдение
77-78	Февраль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
79	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
80	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
81-82	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
83	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
84-85	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
86-87	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
88-90	Март	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
91	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
92-93	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
94-95	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Технико-тактическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
96-97	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
98	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
99-101	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
102-103	Апрель	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
104-105	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Правила соревнований, организация и проведение соревнований. Соревнования	Спортивный зал	Зачет
106-108	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
109-	Май	согласно	согласно	Практическое	4	Общая физическая подготовка. Технико-	Спортивный зал	Наблюдение

110		расписанию	расписанию	занятие		тактическая подготовка		
111	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма. Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
112- 115	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	8	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
116	Май	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Итоговая аттестация	Спортивный зал	Сдача контрольных упражнений
117- 118	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	4	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
119- 121	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка. Техничко- тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
122	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Врачебный контроль. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
123	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
124	Июль	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	2	Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
125	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
126- 128	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Техничко-тактическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
129- 131	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
132	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	2	Воспитательная работа	Спортивный зал	Беседа, опрос, наблюдение
133- 134	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция Практическое занятие	4	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал	Наблюдение
135- 137	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Практическое занятие	6	Общая физическая подготовка.	Спортивный зал	Наблюдение
138	Август	согласно расписанию	согласно расписанию	Лекция	2	Итоги прошедшего спортивного года.	Спортивный зал	Беседа, опрос
ИТОГО					276			

2.4.Формы аттестации

Программа предусматривает **входную, промежуточную и итоговую** аттестацию результатов обучения детей.

Сроки аттестации:

- **входной контроль** – сентябрь-октябрь,
- **промежуточная аттестация** – декабрь- январь.
- **итоговая аттестация** – апрель-май и является обязательной для всех учащихся;
- **текущий контроль** - в течение всей программы.

В начале реализации программы проводится *входная аттестация (входной контроль)*, которая предусматривает входное тестирование по теории (*Приложение 2*) и сдача контрольных упражнений. (*Таблица №4,5*).

Промежуточная аттестация - опрос, тестирование учащихся.

Оценка уровня технико-тактической, физической подготовленности учащихся. Формы промежуточной аттестации:

- контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП);
- контрольные нормативы по специальной физической подготовке (СФП); (*Таблица №4,5*)
- теоретическое тестирование.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) – выявление уровня освоения обучающимися программы дополнительного образования, форма оценки показателей тренировочной и соревновательной подготовки и его соответствия прогнозируемым результатам.

Большое значение имеет *текущий контроль*, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре. Проводится по итогам проведения занятия (форма педагогического контроля спортивной формы учащихся, динамика освоение уровня содержания программы, достижений учащихся в период обучения)

При дистанционном обучении контроль проводится как видео-отчет (показ отработанного упражнения).

2.5.Оценочные материалы
Контрольные упражнения (мальчики)

Таблица №4

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину с места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			Броски в корзину «5 точек». (20 ближн.+ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
12	3,77- 3,67	3,66- 3,55	3,5 4	165- 175	176- 184	185	32- 37	38- 43	44	161- 171	172- 182	183	5	6	7	4	5	6	39,3 - 38,2	38,1 - 37,1	36,9	7-8	9-10	11
13	3,70- 3,60	3,59- 3,45	3,4 4	170- 180	181- 189	190	34- 39	40- 45	46	164 - 174	175- 186	187	5	6	7	4	5	6	38,3 - 37,1	37,0 - 35,8	35,7	7-8	9-10	11
14	3,63- 3,43	3,48- 3,34	3,3 3	175- 182	183- 192	193	36- 42	43- 49	50	167 - 176	177- 189	190	6	7	8	4	5	6	37,3 - 35,9	35,8 - 34,4	34,3	8-9	10- 11	12
15	3,48- 3,35	3,34- 3,21	3,2 0	180- 190	191- 199	200	40- 47	48- 52	53	170 - 178	179- 192	193	6	7	8	5	6	7	35,3 - 34,6	34,5 - 33,3	33,2	9- 10	11- 12	13
16	3,32- 3,22	3,21- 3,10	3,0 9	190- 198	199- 210	211	45- 52	53- 57	58	175 - 180	181- 195	196	7	8	9	6	7	8	34,7 - 33,4	33,3 - 32,0	31,9 - 30,7	10- 11	12- 13	14
17	3,20- 3,10	3,09- 3,00	2,9 9	198- 206	210- 220	221	50- 57	58- 63	64	177 - 182	183- 198	199	7	8	9	6	7	8	33,5 - 32,2	32,1 - 31,0	30,9 - 29,7	11- 12	13- 14	15

Контрольные упражнения (девочки)

Таблица №5

Возраст	Бег 20 метров			Прыжок в длину места			Высота подскока (см.)			Челночный бег 40 сек.			Атака корзины с 2-го шага (5+5)			Штрафной бросок (10)			Комплексный тест			броски в корзину «5 точек» (20 ближн.+ ср.)		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
12	3,95-3,85	3,84-3,68	3,67	160-170	171-181	182	30-34	35-39	40	155-165	166-176	177	5	6	7	4	5	6	39,9-39,0	38,8-37,7	37,6	7-8	9-10	11
13	3,87-3,71	3,70-3,54	3,5	165-175	176-185	186	32-36	37-42	43	160-170	171-180	181	5	6	7	4	5	6	38,9-37,8	37,7-36,6	36,5	7-8	9-10	11
14	3,74-3,61	3,60-3,48	3,4	170-178	179-189	190	34-38	39-44	45	165-172	173-185	186	6	7	8	4	5	6	37,6-36,3	36,2-34,9	34,8	8-9	10-11	12
15	3,64-3,54	3,53-3,43	3,42	173-180	181-193	194	35-40	41-46	47	167-175	176-187	188	6	7	8	5	6	7	36,6-35,4	35,3-34,1	34,0	8-10	11-12	13
16	3,56-3,49	3,48-3,41	3,40	175-182	183-195	196	37-42	43-47	48	170-177	178-189	190	7	8	9	5	6	7	36,0-35,0	34,9-33,7	33,6	9-11	12-13	14
17	3,50-3,45	3,44-3,36	3,35	177-185	186-197	198	38-43	44-49	50	172-180	181-192	193	7	8	9	5	6-7	8	35,7-34,7	34,6-33,1	33,0	10-12	13-14	15

2.6. Методические материалы

Подготовка юного баскетболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, входе повторения – совершенствуются и формируются навыки.

По программе можно использовать следующие платформы и сервисы: сетевой город, Сферум, ZOOM, GooglForm, Skype, чаты в Telegram, Viber и WatsUp., ВКонтакте многие другие; цифровые образовательные ресурсы, размещенные на образовательных сайтах; видеоконференции; вебинары; skype – общение; e-mail; облачные сервисы; электронные носители мультимедийных приложений; электронные пособия, разработанные с учетом требований законодательства РФ об образовательной деятельности.

Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основой структурой технического и тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами

каждого тренировочного занятия.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- описание;
- объяснение;
- рассказ;
- разбор;
- указание;
- команды и распоряжения;
- подсчёт;
- показ упражнений и техники баскетбольных приёмов;
- использование учебных наглядных пособий;
- видеофильмы, DVD, слайды;
- жестикуляции;
- метод упражнений;
- метод разучивания по частям;
- метод разучивания в целом;
- соревновательный метод;
- игровой метод;
- непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Методы обучения

- объяснительно-иллюстративный – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный - обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- частично-поисковый - участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;
- исследовательский - самостоятельная работа обучающихся и пр.

Основные средства обучения:

- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- упражнения для изучения техники передвижений, техники и тактики баскетбола в нападении и защите и совершенствование их в групповых и командных действиях;
- подвижные и подготовительные игры.

Алгоритм учебного занятия:

№ п/п	Этап занятия	Вид деятельности
1	Организационный этап	Организация учащихся на начало занятия. Мотивация к деятельности. Повторение правил безопасной работы в зале и на тренажерах.
2	Основной этап	Разминка (упражнения ОФП, упражнения на растяжку). Постановка целей занятия. Отработка упражнений СФП. Отработка технических, тактических приемов игры в баскетбол. Изучение и отработка нового. Коррекция ошибок. Игровые моменты (эстафеты, спортивные игры), работа на тренажерах.

3	Завершающий этап	Упражнения на восстановления дыхания, медленный бег, растяжка. Автоматизация умственных действий по изученному материалу. Рефлексия, самоанализ результатов. Обсуждения результатов занятия.
---	------------------	--

№	Название раздела	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы баскетбола	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Конспекты занятий. Специальная литература, справочные материалы, плакаты. Правила судейства.	Опрос, наблюдение
2	Общеспортивная подготовка баскетболиста	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, показ, упражнения в парах, тренировка	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающегося. Картотека упражнений по баскетболу	Тестирование, положение о соревнованиях по баскетболу, карточки судьи, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, в парах, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, упражнения в парах, тренировки, показ.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Инструкции по охране труда.	Зачет, тестирование, учебная игра
4	Техническая и тактическая подготовка баскетболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-	Словесный, объяснение, беседа, упражнения в парах, тренировка, наглядный показ, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающегося. Терминология. Схемы и плакаты	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,

	ста	групповая, работа в парах		технических приемов в баскетболе	соревнован ие
5	Игровая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно- групповая	Упражнения в парах, тренировка, игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Контрольн ая игра, соревнован ие

2.7. Условия обеспечения программы

2.7.1. Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование, обладать профессиональными знаниями в физкультурно-спортивном направлении, знать специфику дополнительного образования, иметь практические навыки в сфере организации интерактивной деятельности детей.

Педагог должен владеть базовыми навыками работы с компьютерной техникой и программным обеспечением, базовыми навыками работы со средствами телекоммуникаций (системами навигации в сети Интернет, навыками поиска информации в сети Интернет, электронной почтой и т.п.), иметь навыки и опыт обучения и самообучения с использованием цифровых образовательных ресурсов.

2.7.2. Материально-техническое обеспечение

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал или баскетбольная площадка на открытом воздухе с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

- 1 Спортивный зал, баскетбольная площадка на открытом воздухе;
- 2 Баскетбольные кольца и щиты;
- 3 Методические материалы, рекомендации;
- 4 Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
- 5 Комплект баскетбольных накидок («манишки»);
- 6 Баскетбольные мячи;
- 7 Набивные мячи;
- 8 Скакалки;
- 9 Компрессор для накачивания мячей;
- 10 Стойки, разметочные фишки и конусы;
- 11 Гимнастические маты;
- 12 Секундомер;
- 13 Свисток.

При **дистанционном обучении** должно обеспечиваться каждому обучающемуся возможность доступа к средствам ДОТ, в т.ч. к образовательной онлайн-платформе, в качестве основного информационного ресурса, а также осуществляться учебно-методическая помощь обучающимся через консультации педагогов как при непосредственном взаимодействии педагога с обучающимися, так и опосредованно.

2.7.3. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение: образовательные платформы сферум, zoom, электронные справочники, электронные пособия, обучающие программы по предмету.

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

Платформы для проведения видеоконференций:

- Сферум
- Zoom
- Discord
- Canvas

Средства для организации учебных коммуникаций:

- Коммуникационные сервисы социальной сети «ВКонтакте»
- Мессенджеры (Skype, Viber, WhatsApp, Telegram)
- Облачные сервисы Яндекс, Mail, Google

2.8. Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетнего учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морально-психического стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у обучающихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне нее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в избранном виде спорта (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями обучающихся во время игр, тренер-преподаватель может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Организация взаимодействия с родителями

Взаимодействие образовательной организации и семьи всегда была и остается в центре внимания. Современный педагог, обучающий и воспитывающий, наряду с родителями, становится очень значимым взрослым для ребенка, поэтому от его умения взаимодействовать с

семьей учащегося во многом зависит эффективность формирования личности ученика.

Задачи, реализуемые в процессе сотрудничества с родителями:

- ознакомление родителей с содержанием и методикой учебно-воспитательного процесса, организуемого педагогами;

- психолого-педагогическое просвещение родителей;

- вовлечение родителей в совместную с детьми деятельность;

- корректировка воспитания в семьях отдельных обучающихся.

Формы работы:

- индивидуальные беседы;

- консультации;

- родительское собрание;

- круглый стол;

- мастер-классы.

Родители активно привлекаются к подготовке и проведению спортивных мероприятий, сами также не редко являются участниками спортивно-массовых мероприятий. Данная работа обеспечивает согласованность действий семьи и работу педагогов объединения для обеспечения достижения целей воспитания.

Мероприятия по профилактике правонарушений

Включение мероприятий по профилактике правонарушений в рамках воспитательно-досуговой деятельности предусматривает создание условий для проявления обучающимися нравственных и правовых знаний, умений, развитие потребности в совершении нравственно оправданных поступков, формирование у обучающихся потребности в здоровом образе жизни путем воспитания умения противостоять вредным привычкам.

Основные формы работы:

- беседа;

- акции;

- спортивные мероприятия;

- тренинги;

- игра.

Примерная тематика мероприятий:

- Что вы знаете друг о друге.

- Кто твой друг.

- Мы за ЗОЖ.

- Я выбираю спорт!

- Путь к успеху и др.

Самоопределение

Программа формирует у ребенка рефлексивную позицию по отношению к самому себе и способность удержания разнопозиционности — это условие развития у него способности к самоопределению.

Проводятся беседы, способствующие формированию у обучающихся представлений о профессиях в области спортивной сферы и военного дела, а также выработки необходимых физических и психических качеств, необходимых для успешного освоения данных профессий.

Воспитательная среда

Для реализации воспитательного потенциала модуля создана совокупность условий:

- учебно-методические разработки педагога по вопросам воспитания (развивающие игры);

- сложившиеся ценности, традиции объединения (традиционные спортивные мероприятия, приуроченные значимым датам, организация чаепития после проведения спортивного праздника);

- предметно-материальный компонент: в учебном помещении (спортивный зал) для занятий создана комфортная среда для воспитания обучающихся, их общения и взаимодействия. Спортивный зал оснащен необходимым для проведения учебных занятий.

Организация наставничества

Наставничество представляется универсальной моделью построения отношений внутри МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля как технология интенсивного развития личности, передачи опыта и знаний, формирования навыков, компетенций и ценностей. Наставник способен стать для наставляемого человеком, который окажет комплексную поддержку на пути социализации, взросления, поиске индивидуальных жизненных целей и путей их достижения, в раскрытии потенциала и возможностей саморазвития и профориентации. Выделить особую роль наставника в процессе формирования личности представляется возможным потому, что в основе наставнических отношений лежат принципы доверия, диалога и конструктивного партнерства и взаимообогащения, а также непосредственная передача личностного и практического опыта от человека к человеку. Взаимодействие осуществляется через неформальное общение и эмоциональную связь участников. Все эти факторы способствуют ускорению процесса передачи социального опыта, быстрому развитию новых компетенций, органичному становлению полноценной личности. Внедрение программы наставничества в МУ ДО ДЮСШ г. Сенгиля обеспечит системность и преемственность наставнических отношений. Универсальность технологии наставничества позволяет применять ее для решения целого спектра задач в работе с обучающимися, с отстающими и одаренными детьми, детьми с ограниченными возможностями здоровья.

Целью внедрения целевой модели наставничества является максимально полное раскрытие потенциала личности наставляемого, необходимое для успешной личной и профессиональной самореализации в современных условиях неопределенности, а также создание условий для формирования эффективной системы поддержки, самоопределения и профессиональной ориентации всех обучающихся ДЮСШ г. Сенгиля.

Задачи внедрения целевой модели наставничества:

- улучшение показателей организации, осуществляющей деятельность по дополнительным общеобразовательным программам;
- подготовка обучающегося к самостоятельной, осознанной и социально продуктивной деятельности в современном мире, отличительными особенностями которого являются нестабильность, неопределенность, изменчивость, сложность, информационная насыщенность;
- раскрытие личностного, творческого, профессионального потенциала каждого обучающегося, поддержка формирования и реализации индивидуальной образовательной траектории;
- создание психологически комфортной среды для развития и повышения квалификации педагогов, увеличение числа закрепившихся в профессии педагогических кадров;
- создание канала эффективного обмена личностным, жизненным и профессиональным опытом для каждого субъекта образовательной и профессиональной деятельности;
- формирование открытого и эффективного сообщества вокруг образовательной организации, способного на комплексную поддержку ее деятельности, в котором выстроены доверительные и партнерские отношения.

Спортивно-патриотическое воспитание

Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотическое воспитание - одна из актуальных и сложнейших проблем, которая должна решаться сегодня всеми, кто имеет отношение к детям.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Принцип «в здоровом теле – здоровый дух» как нельзя лучше отражает направление деятельности спортивной школы по реализации поставленных государственных задач.

К сожалению, события последнего времени в политике, экономике и культуре подтверждают очевидность все более заметной утраты нашим обществом традиционного патриотического сознания. Следовательно, значение воспитания патриотизма и гражданственности подрастающего поколения возрастает многократно.

Опыт педагогической деятельности показывает, что в сложных условиях становления государства довольно сложно воспитывать у подростков моральные качества, соответствующие достойному гражданину. Причины ясны и понятны трудности. Важным в решении данной задачи является личный пример лидера, его гражданская позиция.

Спортивно-патриотическое воспитание, которое претворяют в жизнь тренеры-преподаватели – это целенаправленная систематическая деятельность по формированию физически и духовно нравственной личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Роль тренировочных занятий в формировании личности состоит в том, что сложные условия, необходимость преодолеть трудности, заставляют занимающегося проявлять волевые качества, преодолевать себя, а по мере их развития и закрепления, эти качества переносятся на внеспортивную жизнь.

“Нельзя воспитывать мужественного человека, если не поставить его в такие условия, когда бы он мог проявить мужество — все равно в чем: в сдержанности, в прямом открытом слове, в некотором лишении, в терпимости, в смелости”, — заметил А.С. Макаренко. Истинный патриотизм рождается на базе знаний и чувств личности, у которой есть собственная воля, твердая психика. И правильное физическое развитие помогает формированию высокой нравственности.

Сегодня спорт молодеет. Юные воспитанники познают науку побеждать. Побеждать собственное «не могу и не хочу», физические нагрузки, уважать свой труд и труд партнера, тренера-преподавателя. Каждодневные тренировки формируют у занимающихся волю, характер, настойчивость в достижении цели, умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решение, разумно рисковать или воздержаться от риска. Спортсмен тренируется рядом с партнером, соревнуется с соперником и обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других. Таким образом, через спорт, личный контакт тренера и воспитанника происходит воспитание в широком смысле слова.

В настоящее время сложилась определенная система спортивно-патриотического воспитания детей, которая включает различные направления:

- приобщение к военным победам Российского (Советского) народа;
- организация военно-спортивных игр, соревнований;
- взаимосвязь между воинскими и школьными коллективами, организациями дополнительного образования.
- связь поколений, система наставничества.

Реализация данных направлений можно осуществить с использованием следующих форм:

- участие и проведение мероприятий, посвященных памятным датам отечественной истории: конкурсы, экскурсии, спортивные мероприятия, беседы, онлайн-акции, встречи с известными людьми;

- участие и проведение соревнований, посвященных памятным датам: День Победы, День России, День образования Ульяновской области, День конституции РФ, День Флага, День защитника Отечества. Соревнования, посвященные памяти сотрудникам правоохранительных органов, павших при исполнении долга.

- поощрение особо отличившихся спортсменов и их родителей;
- сдача норм ГТО.

2.9.Список литературы

Список литературы для педагога

1. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастерства. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007 г.
2. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов./ В.С.Кузнецов - М.: - Просвещение, 2013.
4. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2013.
5. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
6. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения / М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2011.
7. Портнов Ю.М. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Баскетбол: - М.: Советский спорт. 2006.
8. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб.заведений. – 2-е изд./ Кузнецов В.С. И доп. – М.: Издательский центр Академия, 2001.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков.- М.: НИК Спорт-эл, 2012г.
2. Гомельский Е. Я.. Игра гигантов.- М: ВАГРИУС, 2014.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта.- М.: ФиС. 2012.
4. Кузин В.В., Поливский С.А. Баскетбол.-М.: ФиС. 2013.

Интернет-ресурсы

1. Википедия свободная энциклопедия <https://ru.wikipedia.org>
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Официальный сайт Российского баскетбольного союза [Электронный ресурс]. URL: <http://www.russiabasket.ru>.

**Вводный инструктаж
по охране труда и мерам безопасности для учащихся
в спортивных объединениях ДЮСШ г. Сengiлея**

1. Общие требования безопасности

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию тренера-преподавателя;
- после болезни предоставить тренера-преподавателя справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке.

2. Требования безопасности перед началом занятий

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством тренера-преподавателя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения тренера-преподавателя выходить на место проведения занятия;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Учащийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания тренера-преподавателя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения тренера-преподавателя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения тренера-преподавателя;
- толкаться, ставить подножки в строй и движении;
- жевать жевательную резинку;

- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- с помощью тренера-преподавателя оказать травмированному первую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению тренера-преподавателя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Учащийся должен:

- под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

6. Инструкция для школьников во время занятий по баскетболу

Тренер-преподаватель должен следить за тем, чтобы обучающиеся:

- невыполняли ведение мяча опущенной головой;
- не сталкивались, видели соперников и партнеров;
- не толкались в спину и не отбирали мяч с спины;
- не выставляли пальцы вперед на встречу передаче;
- не передавали мяч в спину партнера;
- не стояли под корзиной во время тренировки и выполнения бросков;
- не ставили подножек;
- не выставляли локти;
- не делали блокировок;
- не толкались руками.

Учащиеся должны помнить, что:

- запрещается без разрешения тренера-преподавателя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;
- запрещается без наблюдения тренера-преподавателя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
- категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;
- вовремя ведения мяча не бить по мячу кулаком или ладонью;
- не смотреть на мяч, а видеть игровое поле, партнеров, соперников;
- уметь выбирать оптимальную скорость;
- избегать столкновений;
- предугадывать перемещения соперника.

При передаче мяча:

- не выставлять пальцы вперед, на встречу передаче;
- не передавать мяч резко с близкого расстояния;
- передавать мяч точно, со оптимальной скоростью;
- не передавать мяч, если его не видит партнер;

- не передавать мяч через руки;
- не передавать мяч ногами, живот, колени;
- не тянуться к мячу, если он не долетает, а выполнить перемещение.

Во время игры:

- не толкать в спину и локтями;
- не отнимать мяч вдвоем;
- не блокировать;
- не ставить бедро;
- не ставить подножек;
- не выбивать мяч сверху во время ведения его соперником;
- не бить по рукам;
- не вырывать мяч сзади, через бедро, одной рукой;
- не ставить подножек;
- не цеплять соперника за руки;
- необходимость строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

Теоретические тесты для оценки теоретических знаний

Тест № 1 «БАСКЕТБОЛ»

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
 - 1) 1861г.
 - 2) 1891г.
 - 3) 1824г.
 - 4) 1904г.
2. В какой стране изобрели баскетбол?
 - 1) США
 - 2) Испания
 - 3) Англия
 - 4) Россия
3. Кто изобрел баскетбол?
 - 1) Джон Вуден
 - 2) Джеймс Нейсмит
 - 3) Тед Тернер
 - 4) БетрЛесгадт
4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
 - 1) 8 игроков
 - 2) 6 игроков
 - 3) 5 игроков
 - 4) 10 игроков
5. Назовите размеры баскетбольной площадки
 - 1) 9 х 18 м
 - 2) 10 х 15 м
 - 3) 20 х 40 м
 - 4) 26 х 14 м
6. Чему равен вес баскетбольного мяча?
 - 1) 300 - 400 г
 - 2) 480 - 520 г
 - 3) 1 кг - 1кг 200г
 - 4) 600г - 650г
7. Высота баскетбольного кольца равна:
 - 1) 2 м 50 см
 - 2) 3 м 50 см
 - 3) 4 м
 - 4) 3 м 5 см
8. С какого номера и по какой номер должны иметь игроки баскетбольной команды на майке?
 - 1) с 4 по 15
 - 2) с 1 по 12
 - 3) с 1 по неограниченно

4) с 5 по 20

9. Сколько судей проводят игру на поле?

- 1) 1
- 2) 2
- 3) 3
- 4) 4

10. Что такое "фол"?

- 1) перерыв в игре
- 2) персональное замечание игроку или тренеру
- 3) заброшенный мяч с игры
- 4) заброшенный мяч со штрафного броска

Ответы на тесты

«БАСКЕТБОЛ»

ТЕСТ 1

1	2
2	1
3	2
4	4
5	4
6	4
7	4
8	1
9	2
10	2