

Комитет образования города Курска  
Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский дом искусств «Ритм» г. Курска»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2023 г. № 4

Утверждаю  
Директор МБУДО «Дом искусств  
«Ритм»  
Е.Г. Атрепьева  
Приказ от «31» мая 2023 г. №116



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
физкультурно-спортивной направленности  
«Щит и мяч +»  
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 9-13 лет  
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:  
Гаврилюк Алексей Владимирович,  
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023 г.

В программу внесены изменения и дополнения в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» мая 2023 г.  
Протокол № 4

Утверждаю

Директор МБУДО «Дом искусств  
«Ритм»

Е.П. Атрепьева  
Приказ от «31» мая 2023 г. №116



## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цель программы	7
1.3. Задачи программы	7
1.4. Планируемые результаты программы	8
1.5. Содержание программы	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	18
2.1. Календарный учебный график	18
2.2. Оценочные материалы	18
2.3. Формы аттестации	20
2.4. Методические материалы	21
2.5. Условия реализации программы	30
3. Рабочая программа воспитания	31
4. Список литературы	36
Приложение	38

## 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1. Пояснительная записка

Программа «Щит и мяч+» разработана на основе следующей *нормативно-правовой базы*:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 14.01.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 01.12.2022) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Минтруда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403).

- Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 № 882/391 (в ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р).

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573).

- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО (ред. от 23.12.2022) «Об образовании в Курской области» (принят Курской областной Думой 04.12.2013).

- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 12.02.2021 №1-114 (ред. от 03.03.2022) «Об организации и проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ».

- Приказ Комитета образования и науки Курской области от 30.08.2021 №1-970 (ред. от 01.04.2022) «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей в Курской области».

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 №1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

- Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом комитета образования города Курска от 25 декабря 2015 года № 1322).

- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский дом искусств «Ритм» г. Курска» (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

- Положение о промежуточной аттестации учащихся различных форм объединений (утв. приказом по учреждению от 15 февраля 2023 года № 45а).

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная.

*Актуальность* программы «Щит и мяч +» заключается в том, что она направлена не только на получение обучающимися образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм обучающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Занятия баскетболом в школе рассматриваются нами как средство не только физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

*Отличительная особенность* программы «Щит и мяч+» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Обучение по программе «Щит и мяч+» стимулирует учащегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы. Программа также предоставляет возможность воспитанникам, ранее занимающимся

баскетболом в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности, продолжить обучение по программе «Щит и мяч».

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по баскетболу, возможных результатах освоения программы и методах их оценки.

*Уровень программы – базовый.*

*Адресат программы.* Программа адресована детям раннего подросткового возраста 9-13 лет. Важным аспектом задачи, стоящей перед педагогом дополнительного образования, является понимание обучающихся. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

Таблица 1

### Возрастные и психологические особенности детей

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
9-10 лет	Период позднего детства	У ребёнка наблюдается: - постоянный физический рост; - совершенствование навыков; - осознание моральных и нравственных ценностей; - способность сосуществовать со своими сверстниками; - здравая позиция по отношению к самому себе.
11-13 лет	Ранний подростковый период	У ребёнка наблюдается: - приспособляемость к быстрорастущему телу; - установление здоровой подростковой независимости; - достижение чувства самосознания; - самоприятие, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон.

Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития. Знание характерных особенностей детей различных возрастов поможет педагогу:

- понять их внутренний мир, поведение детей;
- правильно спланировать время занятий;
- подготовиться к важным мероприятиям;
- преподавать с большей эффективностью.

Условия набора детей: в спортивную секцию принимаются дети, успешно прошедшие обучение по программе базового уровня «Баскетбол», а также могут поступать и вновь прибывшие, после специального собеседования или прошедшие другие испытания, при наличии определенного уровня общего развития и интереса,

имеющие медицинское заключение врача. Основанием перевода обучающихся на следующий год обучения является соответствие результатов обучения планируемым результатам и оценке обучения.

*Объем и срок освоения программы.* Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Объем программы – 288 часов, по 144 часа в год (2 раза в неделю по 2 академических часа).

*Режим занятий:* 2 раза в неделю по 2 академических часа (длительность академического часа – 45 минут; перерыв между часами одного занятия – 10 минут).

*Форма обучения* – очная; заочная – в активированные дни и во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (информационно-коммуникативной образовательной платформы «Сферум» с использованием российского мессенджера – «VK Мессенджер»).

*Форма проведения занятий* – групповая, состав обучающихся разновозрастной, постоянный. Занятия проводятся по группам. Наполняемость групп первого года обучения 15 человек, второго года обучения 12 человек.

*Особенности организации образовательного процесса* – форма реализации программы традиционная, реализуется в рамках учреждения.

## **1.2. Цель программы**

*Цель программы «Щит и мяч +»* – формирование физически развитой личности, способной активно использовать ценности спортивной деятельности через комплексное освоение игры баскетбол.

## **1.3. Задачи программы**

*Образовательные:*

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.

*Воспитательные:*

- воспитывать нравственные и волевые качества личности обучающихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

*Развивающие:*

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

*Оздоровительные:*

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

## **1.4. Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программы первого года обучения учащиеся должны **знать**:

- слагаемые здорового образа жизни (ЗОЖ);
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы);
- основные приемы самоконтроля;
- правила соревнований по баскетболу, особенности судейства.

**Уметь**:

- составить план разминки и ее проведение с группой товарищей;
- определить и исправить собственные ошибки и ошибки у товарищей по команде.

**Владеть**:

- индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- основами тактики командных действий.

В результате освоения содержания программы второго года обучения учащиеся должны **знать**:

- показатели физического развития;
- нормативы по ОФП, СФП.

**Уметь**:

- выполнять технические приемы и командно-технические действия в нападении и защите;
- атаковать кольцо в прыжке с дальней и средней дистанции с определенных точек площадки; с сопротивлением защитника;
- применять позиционное нападение и зонную защиту;
- выполнять ведение мяча с использованием переводов, пивотов;
- играть в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.

**Владеть**:

- владеть технико-тактическими индивидуальными действиями и простейшими командными взаимодействиями в защите и нападении.

**Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения учебного курса**

**Личностные результаты** – воспитание российской идентичности: патриотизма, уважения к своему народу, уважения государственных символов; формирование гражданской позиции; готовность к служению Отечеству. Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению.

**Метапредметные результаты:** умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности; владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении коммуникативных и организационных задач; владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; Метапредметные результаты включают в себя освоенные учащимися межпредметные понятия и уникальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике.

**Предметные результаты:** умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни активного отдыха и досуга; овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья; овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности.

**На основании полученных знаний учащиеся должны уметь объяснять:** роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений; роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:** индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями; особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности; особенность организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности; особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенностей развития физических способностей на занятиях физической культурой; особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности; особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**Соблюдать правила:** личной гигиены и закаливания организма; культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями.

**Определять:** уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности; эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность; дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

#### **Ожидаемые результаты.**

Результатом освоения образовательной программы является: в предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня: знание истории развития спорта; знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе; знание основ законодательства в области физической культуры и спорта; знания, умения и навыки гигиены; знание режима

дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни; знание основ здорового питания; формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «общая физическая подготовка» для базового уровня: укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки; развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий баскетболом; формирование двигательных умений и навыков; освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений; формирование социально-значимых качеств личности; получение коммуникативных навыков, опыта работы в группе; приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «вид спорта» для базового уровня: развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений; освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок; знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта; знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом; приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; знание основ судейства по избранному виду спорта. В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней: умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр; умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр; умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «развитие творческого мышления» для базового уровня: развитие изобретательности и логического мышления; развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи; развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

### **Конечный прогнозируемый результат.**

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.
2. Историю игры баскетбол.

3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты.
2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью.
3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.
4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.
5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.
2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.
3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.
4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

### 1.5. Содержание программы

Таблица 2

#### Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование/ Входной контроль
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	8	8	-	Игра «Сто к одному»/ Текущий контроль
III.	Общefизическая подготовка.	28	6	22	Спортивный праздник «Олимпионик»/ Текущий контроль
IV.	Технические действия:	25	7	18	Игровые задания/ Тематический контроль
1.	Передачи мяча.	7	2	5	
3.	Ведение мяча.	7	2	5	
4.	Броски в кольцо.	7	2	5	
5.	Подвижные игры.	4	1	3	

V.	Тактические действия:	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	Решение комбинаций/ Текущий контроль
1.	<i>Игра в защите.</i>	<i>13</i>	<i>5</i>	<i>8</i>	
2.	<i>Игра в нападении.</i>	<i>12</i>	<i>5</i>	<i>7</i>	
VI.	Специальная физическая подготовка.	<b>25</b>	<b>5</b>	<b>20</b>	Спортивная эстафета/ Тематический контроль
VII.	Товарищеские встречи.	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	Товарищеская игра/ Текущий контроль
VIII.	Воспитательные мероприятия.	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Конкурсно-познавательная игра/ Текущий контроль
IX.	Повторение.	<b>10</b>	-	<b>10</b>	Творческое задание/ Итоговый контроль
X.	Итоговое занятие.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Зачет/ Итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>43</b>	<b>101</b>	

## Содержание учебного плана

### I. Вводное занятие

#### *Теория:*

Правила техники безопасности во время занятий. Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие». Новости о развитии баскетбола в стране. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

#### *Практика:*

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

*Форма проведения занятий:* Беседа.

### II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

*Теория:* общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

*Формы проведения занятий:* викторина

### III. Общефизическая подготовка.

#### *Теория:*

Беседа на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке». Закрепление основных правил гигиены во время занятий физическими упражнениями. Основы рационального питания. Правила самоконтроля.

#### *Практика:*

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега; прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

*Формы проведения занятий:* Веселые старты

### IV. Технические действия

*Теория:* арсенал технико-тактических приемов баскетболиста. Техника выполнения действий. Биокинематические схемы двигательных действий.

Основные приемы самоконтроля. Классификация и значение бросков в современном баскетболе. Знакомство с правилами подвижных игр.

*Практика:* передачи мяча: передача одной рукой от плеча; двумя руками от груди; выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния; передачи на месте и в движении; логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник; приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ситуационная техника передач.

*Ведение мяча:* стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом; изменения направления движения; вышагивание, скрестный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной; повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; перевод мяча между ногами.

*Броски в кольцо:* основные характеристики бросков; бросок двумя руками от груди; техника выполнения точностных бросков в движении; бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»; бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть; бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше; бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше; броски одной рукой в движении сверху и снизу; корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча.

«Пятнашки», «Мяч соседу», «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему».

*Формы проведения занятий:* Игровые задания, практическая работа

## **V. Тактические действия.**

*Теория:* основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

*Практика:* игра в защите. Индивидуальные действия: совершенствование индивидуальной защиты с учетом преимущественных функций игрока в различных вариантах командной атаки.

Групповые действия: групповой отбор мяча; групповые действия при борьбе за отскочивший мяч от щита или корзины; подстраховка и переключение при противодействии заслона сопровождением, сдвоенным заслонам и наведение на 2-х игроков.

Командные действия: система зонной защиты и ее основные варианты (2:3, 1:3:1, 3:2, 2:1:2); изменение систем защиты, их способов и вариантов по ходу игры. Смешанная защита.

Игра в нападении. Индивидуальные действия: применение игровых действий, состоящих из комплекса индивидуальных приемов, соответствующих преимущественным функциям игрока в команде.

Групповые действия: наведение на 2-х игроков, заслон с сопровождением, сдвоенный заслон; разучивание групповых действий в системе быстрого прорыва и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и избранных комбинаций.

Командные действия: способы нападения без центрального восьмеркой и серией заслонов; нападение против зонной системы защиты; разучивание комбинаций, проводимых в определенные моменты игры (при начальном, спорном бросках и штрафном броске, при вбрасывании мяча из-за боковых линий); разучивание командных действий в системе стремительного и позиционного нападения в зависимости от конкретного состава команды и против конкретного противника.

*Формы проведения занятий:* Тренировка

## **VI. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* специальная физическая подготовка ставит цель развить физические качества, специфичные для игры в баскетбол. Процесс этой подготовки направлен на конкретное проявление одного из основных физических качеств или же их комплекса в двигательной деятельности игроков на площадке.

*Практика:*

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-3 кг) на точность, дальность, быстроту. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.

*Формы проведения занятий:* Игровые задания

## VII. Товарищеские встречи

*Теория:*

Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Разбор проведенных игр.

*Практика:*

Товарищеские игры. Участие в соревнованиях. Разбор проведенных игр.

*Формы проведения занятий:* Соревнования

## VIII. Воспитательные мероприятия.

*Теория:*

Правил поведения, этики и морали, тактике.

*Практика:*

Встречи с выдающимися людьми города. Посещение учреждений культуры. Конкурсно-развлекательная игра.

*Формы проведения занятий:* экскурсия, экзамен, соревнование.

## IX. Повторение.

*Практика:*

Выполнение заданий на закрепление, повторение и воспроизведение пройденного, а также упражнения творческого и проблемного характера.

*Формы проведения занятий:* Соревнования

## X. Итоговое занятие

*Практика:*

Выполнение контрольных упражнений: бег 30м., высота подскока (см.), ведение мяча 30м. (сек.), штрафные броски из 15 раз, броски в движении после ведения из 10 раз, броски с точек из 25 раз.

*Формы проведения занятий:* Веселые старты

Таблица 3

### Учебный план 2 год обучения

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование/ Входной контроль
II.	Общефизическая подготовка.	20	6	24	Спартакиада/ Текущий контроль
III.	Технические действия:	45	9	36	Эстафета/ Текущий контроль
1.	Стойки и перемещения.	5	1	4	
2.	Остановки.	5	1	4	
3.	Передачи мяча.	5	1	4	
4.	Ловля мяча.	5	1	4	
5.	Ведение мяча.	5	1	4	
6.	Броски в кольцо.	5	1	4	
7.	Проходы:	5	1	4	
	- «из положения спиной к	2	0,5	1,5	

	щиту»				
	- «с поворотом и переводом мяча»	3	0,5	1,5	
8.	<i>Добивание мяча:</i>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
	- «с передачи»	3	0,5	2,5	
	- «после отскока»	2	0,5	2,5	
9.	<i>Подвижные игры.</i>	5	1	4	
IV.	Тактические действия:	<b>35</b>	<b>10</b>	<b>25</b>	Разбор комбинаций/ Тематический контроль
1.	<i>Игра в защите.</i>	15	2	13	
2.	<i>Игра в нападении.</i>	20	4	16	
V.	Специальная физическая подготовка.	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>19</b>	Полоса препятствий/ Текущий контроль
VI.	Участие в соревнованиях.	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	Соревнование/ Текущий контроль
VII.	Повторение.	<b>4</b>	-	<b>4</b>	Игровые задания/ Итоговый контроль
VIII.	Итоговое занятие.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Зачет/ Итоговый контроль
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>33</b>	<b>111</b>	

### Содержание учебного плана

#### I. Вводное занятие

##### *Теория:*

Правила техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Правила поведения занимающихся в спортивном зале. Правила обращения со спортивным инвентарем. Беседа на тему «Как заниматься спортом без ущерба здоровью». Ведущие спортсмены и тренеры.

##### *Практика:*

Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.

*Формы проведения занятий:* Беседа.

#### II. Общефизическая подготовка.

##### *Теория:*

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

##### *Практика:*

Основные строевые упражнения на месте и в движении: построения и перестроения; повороты; размыкания в строю; различные виды ходьбы и бега;

прыжки. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.

*Формы проведения занятий:* Веселые старты

### **III. Технические действия**

*Теория:*

Значение техники игры для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр, видеозаписей игр и т.д.

*Практика:*

Стойки и перемещения баскетболиста (шагом, бегом, приставными шагами).

Остановки: «прыжком», «в два шага».

Передачи мяча: 2 руками от груди; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках; одной рукой от плеча, «снизу» одной и двумя руками.

Ловля мяча: 2 руками после различных видов передач мяча; на месте: в парах, тройках, встречных колоннах; в движении: в парах, тройках, встречных колоннах. Ловля мяча одной рукой: на месте: в парах, тройках.

Ведение мяча: на месте: правой и левой рукой, переводом от одной руки в другую, за спиной, между ног. Ведение правой и левой рукой по прямой, с изменением направления, с поворотами.

Броски в кольцо:

- двумя руками от груди с отражением от щита;
- с места;
- в движении после 2 шагов, после ловли и остановки;
- одной рукой от плеча;
- с места, после ловли и остановки, после ведения и двух шагов;
- бросок 1 рукой «снизу»;
- с места, после ведения и 2 шагов;
- бросок двумя руками из-за головы;
- с места, после ведения и остановки.

Подвижные игры: «Пятнашки», «Пятнашки в парах», «Мяч на полу», «Передача мячей в колоннах», «Круговая охота», «Борьба за мяч», «Ловля парами», «Капитаны», «Защита стойки», «Рывок за мячом», «Эстафеты», «Живая цель», «Десять передач», «Мяч своему», «Мяч капитану», «Всадники», «Салки в тройках».

*Формы проведения занятий:* Игровые задания

### **IV. Тактические действия.**

*Теория:*

Основы тактики игры в баскетбол, основные приёмы самоконтроля.

*Практика:*

Игра в защите: индивидуальные перемещения защитника; борьба за отскок, отсекание; личная защита (прессинг); зонная защита; уход от заслонов и наведений.

Игра в нападении: открывание; быстрый отрыв; взаимодействие в «двойках» и «тройках»; позиционное нападение; заслоны и наведения.

Индивидуальные действия: противодействие броскам в прыжке; держание центрального игрока; действия одного защитника против двух нападающих. Борьба за отскочивший мяч от щита или корзины.

Групповые действия: проскальзывание; противодействие "тройке", скрестному выходу и малой восьмерке.

Командные действия: варианты личной системы защиты.

Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций: для центрального игрока – проходы из положения спиной к щиту, броски крюком, в прыжке с поворотом, добивание мяча с передачи и после отскока, перемещения при выборе позиции, ловля мяча при одновременном контроле за действиями опекающего, скрытие передачи мяча и т.п.; для крайнего нападающего – проходы по лицевой, "сбрасывание" мяча при проходах, скрытие передачи, проход с поворотом и переводом мяча и др.

*Формы проведения занятий:* Практика

## **V. Специальная физическая подготовка.**

*Теория:*

Использование технических средств и тренажерных устройств. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.

*Практика:*

*Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.* Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голених, набивные мячи, гантели).

*Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.* Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание палок (игра в «городки»). Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания в цель. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

*Упражнения для развития игровой ловкости.* Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с одновременным выбиванием

мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии).

Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости.* Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.

*Формы проведения занятий:* Игровые задания

## **VI. Участие в соревнованиях.**

*Теория:*

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Правила соревнований по баскетболу. Судейство соревнований.

*Практика:*

Участие в соревнованиях различного уровня.

*Формы проведения занятий:* Веселые старты

## **VI. Повторение.**

*Практика:*

Систематизация знаний, полученных при изучении определенной темы или раздела.

*Формы проведения занятий:* Подвижные игры.

## **VII. Итоговое занятие.**

*Практика:*

Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных состязаний.

*Формы проведения занятий:* Веселые старты.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты начала и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель и количество учебных дней, праздничные и нерабочие дни, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы (Приложение 2).

### **2.2. Оценочные материалы**

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения (Приложение 1), которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка

и т. д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Для отслеживания качества усвоения детьми изучаемого материала проводится стартовая, промежуточная и итоговая диагностика, с использованием единой шкалы оценки результатов (Таблица 4):

- минимальный уровень – ребёнок не выполняет образовательную программу, не справляется с учебным планом;
- базовый уровень – ребёнок стабильно занимается, выполняет образовательную программу;
- повышенный уровень – ребёнок проявляет устойчивый интерес к занятиям, принимает участие в конкурсах и соревнованиях;
- творческий уровень – ребёнок проявляет ярко выраженные способности к изучаемому виду деятельности, занимает призовые места в соревнованиях.

Таблица 4

### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
<i>Общекультурный (базовый) уровень – 1 и 2 год обучения – учебно-тренировочный этап</i>	
<i>Минимальный уровень</i>	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
<i>Базовый уровень</i>	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью педагога. Умеет донести свою позицию до других: оформляет свою мысль.
<i>Повышенный уровень</i>	Назвал и выполнил без ошибок. Высказывает своё предположение (версию) на основе данного задания, работает по предложенному педагогом плану. Участие в соревнованиях.
<i>Творческий уровень</i>	Признание лучшим игроком команды. Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя разные источники информации. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя).

Диагностические методики.

В процессе реализации программы используются следующие методики и диагностики:

- анкета «Удовлетворенность образовательным процессом»;
- методика С. В. Тетерского «Самочувствие ребенка в коллективе»;
- методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка»;
- методика Э. Торренса «Невербальная креативность»;
- методики по развитию познавательного процесса;
- методика определения кратковременной зрительной памяти;
- методика исследования объема внимания.

Результаты мониторинга являются основанием для корректировки программы и поощрения обучающихся.



6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Обозначения

1 – Стартовая диагностика

2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)

3 – Итоговая диагностика (II полугодие)

## 2.4. Методические материалы

### *Современные педагогические технологии.*

В образовательном процессе применяется ряд важных методов воспитания: убеждение, поощрение, поддержка, стимулирование, коллективное мнение, положительная мотивация, создание ситуации успеха и др.

Неоценимую пользу в освоении дополнительной общеобразовательной программы «Щит и мяч+» оказывает воспитательная работа, которая проводится как во время учебно-тренировочных занятий, так и дополнительно на внутрисклудийных и спортивных мероприятиях.

*Воспитательные средства:*

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

*Основные организационно-воспитательные мероприятия:*

- беседы с учащимися (об истории спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование учащихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского, окружного и региональных уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация чествования лучших спортсменов учреждения.

В организации воспитательной работы с учащимися по программе большую роль играет работа с родителями. Успешная работа с родителями (законными представителями) предполагает следующие формы деятельности:

- личные контакты родителей с педагогом;
- родительские собрания;
- дни творчества детей и их родителей;

- открытые занятия и внутрисклудийные мероприятия;
- помощь в организации и проведении соревнований и укреплении материально-технической базы спортивной секции.

Взаимоотношение родителей и педагогов начинается с первой встречи, основная цель которой, психологический настрой на будущую совместную работу, которая состоит из:

- осознания целесообразности занятий и определение перспектив совместного общения;
- раскрытия сущности изучаемой программы;
- стимулирования познавательного интереса ребенка и родителей (через общие занятия и мероприятия);
- практической деятельности по подготовке материалов к занятиям.

Программой предусмотрены методы дифференциации и индивидуализации на различных этапах обучения, что позволяет педагогу полнее учитывать индивидуальные возможности и личностные особенности ребенка, достигать более высоких результатов в обучении и развитии физических качеств детей.

Применяются следующие средства дифференциации:

- а) разработка заданий различной трудности и объема;
- б) разная мера помощи педагога учащимся при выполнении учебных заданий;
- в) вариативность темпа освоения учебного материала;
- г) индивидуальные и дифференцированные домашние задания.

Основной задачей дифференциации и индивидуализации при объяснении материала является формирование умения у детей применять полученные ранее знания. При этом на этапе освоения нового материала учащимся предлагается воспользоваться ранее полученной информацией.

Учащиеся могут получить разную меру помощи, которую может оказать педагог посредством инструктажа, демонстрации, памяток. Основное время на занятии отводится практической деятельности, поэтому создание рабочей атмосферы способствует ее продуктивности.

В процессе освоения программы применяются 3 вида заданий:

- тренировочные, в которых предлагается работа по образцу, с иллюстрацией, дополнительной конкретизацией. Они используются с целью довести до стандартного уровня первоначальные знания, умения, навыки;
- частично-поисковые, где учащиеся должны самостоятельно выбрать тот или иной известный им способ выполнения задания;
- творческие, для которых характерна новизна формулировки, которую ребенок должен осмыслить, самостоятельно определить связь между неизвестным и арсеналом своих знаний, найти способ выполнения заданного.

Освоение программы «Щит и мяч +» предусматривает использование современных образовательных технологий, что в практике обучения является обязательным условием интеллектуального, творческого развития учащихся: игровые технологии; проектные методы обучения; здоровьесберегающие технологии; технология изучения изобретательских задач (ТРИЗ); технология личностно-ориентированного образования; технология развивающего и интенсивного обучения; технология проблемного обучения; обучение в

сотрудничестве (командная, групповая работа); информационно-коммуникационные технологии.

Любая из этих педагогических технологий является составной частью учебного процесса, а методы и приемы, способы и формы обучения являются ее элементами. Выбор методов занятий зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, материальной базы образовательного учреждения.

Коллективная форма проведения занятий дает возможность более продуктивно влиять на выработку у детей норм и правил высоконравственного поведения, добиваться сплочения коллектива, наладить дружеские взаимоотношения, деловое сотрудничество между педагогом и детьми.

Все перечисленные формы работы с детьми, направлены на освоение различных технологий выполнения работы, преобразование информации.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает игровыми приемами и навыками изучаемого вида спорта, осваивает методические основы (планирования, методов обучения, тактики). Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные, а соревнования – на главные, основные, отборочные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми обманными движениями, способами защиты, техническими действиями. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют собой тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности баскетболистов по разделам подготовки – технической, тактической, физической, волевой.

В практических занятиях очень важное значение имеют упражнения. Целесообразность занятий какими-либо упражнениями определяется пользой, которую они могут принести для повышения функциональных возможностей организма. Поэтому необходимо сознательно выбирать и применять различные упражнения. Для решения трех основных задач физической культуры и спорта – укрепление и сохранение здоровья, оптимальное развитие физических качеств и гармоничное развитие физиологических функций необходимо применять разнообразные упражнения. Их условно разделяют на четыре основные группы:

1) К первой группе относятся соревновательные упражнения. Например, это бег на длинные и короткие дистанции, передачи мяча на скорость, передвижения приставным шагом, передвижения скрестным шагом и т.д.;

2) Во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития обучающихся;

3) В третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;

4) К четвертой группе относятся подвижные игры.

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- Принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса.

- Принцип преемственности: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- Принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического контроля).

- Принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определённых задач подготовки.

- Принцип доступности.

- Принцип систематичности и последовательности.

- Принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность).

- Принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков.

- Принцип индивидуального подхода.

- Принцип сознательности и активности.

В процессе обучения игры в баскетбол используются следующие методы:

- словесный (вербальный);
- наглядный (визуальный);
- словесно-наглядный;
- целостный (основной);
- расчленённый;
- метод сопряжённых воздействий;
- метод срочной информации;
- метод двигательной информации;
- соревновательный метод;
- игровой метод.

При проведении занятий используются следующие методы организации:

*Фронтальный метод* применяется при каждом занятии, когда одно и то же упражнение выполняется детьми одновременно при проведении ходьбы, бега, ОРУ. Педагог может давать указания и оценивать учащихся только в общей форме.

*Поточный способ* – все выполняют упражнение «поток», когда один занимающийся ещё не закончил выполнение задания, а другой уже приступает к нему. Это могут быть упражнения с продвижением вперёд (например, упражнения в равновесии при ходьбе по гимнастической скамейке). При этом таких потоков может быть 2 – 3.

*Посменный способ* заключается в том, что дети выполняют упражнения сменами, по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают за товарищами.

В начале обучения, когда педагог должен контролировать действия каждого ребенка, упражнения выполняются сменами по 2 – 3 человека. По мере овладения движением количество детей в смене увеличивается.

*Групповой метод* – заключается в распределении занимающихся на 2 – 3 группы. Одна под наблюдением педагога разучивает новое упражнение или приём, а другие самостоятельно выполняют заданные упражнения или играют. Затем дети меняются местами.

В процессе занятия может быть использован – *индивидуальный метод*, когда каждый занимающийся самостоятельно выполняет данное ему задание под контролем педагога. В целях уточнения деталей общего для всех упражнения тоже выполняется индивидуально по выбору педагога (это одна из разновидностей индивидуального метода).

*Методы организации учебно-воспитательной работы* (словесные, наглядные, практические, репродуктивные проблемно-поисковые).

*Методы стимуляции и мотивации* (требование-совет, требование-доверие, просьба, условие, поощрение, замечание, соревнование).

*Методы преподавания* (объяснительный, объяснительно-побуждающий, инструктивно-практический).

*Методы учения* (исполнительный, репродуктивный, продуктивно-практический, репродуктивно-поисковый).

Выбор методов занятия зависит от цели, содержания, возрастных особенностей детей, уровня развития детей, психологических и физиологических особенностей детей, материальной базы образовательного учреждения.

Наиболее целесообразно при обучении детей смешанное использование разных методов организации, ведущее к повышению эффективности занятий. Методика проведения занятий с детьми исходит из особенностей их развития.

Любая из этих педагогических технологий является составной частью учебного процесса:

- ✓ технология личностно-ориентированного образования;
  - ✓ игровые технологии;
  - ✓ здоровьесберегающие технологии;
  - ✓ технология развивающего обучения;
  - ✓ технологии проблемного обучения;
  - ✓ проектные методы обучения;
  - ✓ обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
  - ✓ технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
  - ✓ технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- информационно-коммуникационные технологии.

### ***Особенности и формы организации образовательного процесса.***

Программа предоставляет широкие возможности для выбора формы организации учебного процесса: занятие-сообщение, импровизация, лекция, игра (деловая, ролевая, телеигра), праздник, экскурсия, занятие-путешествие, викторина, тематический кроссворд, интервью, репортаж, панорама, дискуссия, игровое упражнение, учебно-практическое задание, проектная работа, зачет. Основной формой обучения по программе

является учебно-практическая деятельность, предусматривающая индивидуальную практическую деятельность учащихся.

### ***Алгоритм учебного занятия.***

Учебно-тренировочное занятие по баскетболу строится следующим образом:

#### **Подготовительная часть**

Любая работа – будь то, на баскетбольной площадке, или в спортивном зале, либо на стадионе, без соответствующей подготовки (разогрева и растягивания) будет критической для организма и может быть причиной травм и различных повреждений.

Растягивание поможет игроку подготовиться к тренировкам и играм, не только физически, но и психологически (позволяет сконцентрироваться). Тщательно выполняя растягивания у ребёнка, снижается мышечное напряжение, предотвращаются различные повреждения и уменьшается риск получения травм.

#### ***Задачи подготовительной части занятия:***

- подготовка инвентаря и места для проведения занятий;
- организация обучающихся;
- подготовка их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники баскетбола.

Проведение подготовительной части занятия:

- теоретическая подготовка;
- выполнение программы растягивания в полном объёме (статическое, динамическое, пассивное).

#### **Статическое растягивание**

Выполняется методом удержания определенных позиций на заданный отрезок времени, в максимально возможной амплитуде движения. При выполнении статического растягивания, движения выполняются медленно, до ощущения натяжения в мышцах. Вы можете ощущать дискомфорт, но не в коем случае боль.

Правила статического растягивания:

- 1) удерживайте каждую позицию минимум 15-20 секунд;
- 2) повторяйте каждое движение дважды;
- 3) выполняйте растяжку минимум 5-7 раз в неделю (даже если не тренируетесь);
- 4) старайтесь выполнять программу статического растягивания полностью.

#### **Динамическое растягивание**

Выполняется с наиболее полной амплитудой движения и более активно, чем статическое растяжение. Выполняется динамическое растягивание после статического. Это помогает лучше подготовиться к тренировке и игре. Динамическое растягивание помогает активизировать нейромышечную систему.

Динамическое растягивание является промежуточным этапом, между статическим растягиванием и тренировкой.

Существует две формы динамического растягивания:

- 1) выполнение упражнений в положении стоя на месте;
- 2) выполнение специфических скоростных движений.

Пассивное растягивание

Чрезвычайно эффективно для достижения максимальной амплитуды движения. Для выполнения пассивного растяжения необходима помощь партнера по команде или тренера по физической подготовке. Помощник, выполняя растягивание должен быть осторожен, чтобы не травмировать растягиваемую область.

Доводы за использование пассивного растягивания:

1) позволяет добиться увеличения амплитуды движения за более короткое время, потому что помощь партнера помогает изолировать растягиваемую группу мышц и позволяет вам полностью расслабиться;

2) позволяет спортсменам, помогая, друг другу, понять механизм растягивания и научиться, правильно определять диапазон амплитуды движения. Кто бы ни помогал вам, он должен соблюдать правильную технику выполнения.

Правила выполнения:

1) помощник, выполняющий растягивание, должен контролировать движение и выполнять его медленно;

2) пассивное растяжение не должно быть болезненным: максимально. Спортсмен должен чувствовать натяжение в зоне растягивания.

3) продолжительность растягивания должен контролировать сам спортсмен, пока он не почувствует, что этого достаточно. Больше не всегда значит лучше;

4) помощник и игрок должны поддерживать постоянную устную связь, которая гарантирует, что растягивание безопасно и адекватно.

**Основная часть**

**Задачи основной части занятия:**

- повышение физической подготовленности учащихся;
- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- обучение учащихся применять приобретённые умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

**Средства основной части занятия:**

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;

- подвижные игры;

- учебные и двусторонние игры в баскетбол.

При проведении основной части занятия:

- используется максимальное количество мячей;

- применяется поточная, игровая нормы занятий, круговая тренировка;

- соблюдается последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приёмом, разучивание приёма в упрощённых условиях, изучение в усложнённых условиях и закрепление приёма в игровых условиях.

### **Рекомендации по проведению основной части занятия:**

- 1) необходимо стремиться использовать максимальное количество мячей;
- 2) применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку;
- 3) при обучении элементам техники и тактики игры в баскетбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях;
- 4) тренировочные игры должны носить целевую игровую направленность, а потому регламентировать действия игроков на 90-95%.

В двухсторонних играх игрокам следует давать возможность использовать все ранее разученные технические приемы и тактические действия произвольно.

### **Заключительная часть**

По окончании любой тренировочной программы должен следовать короткий период охлаждения (выход из рабочего, напряжённого состояния). Это работа на более низком уровне интенсивности. Эти упражнения позволят восстановиться вашему пульсу, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки - после тренировочному растягиванию.

Короткий период охлаждения – выход из рабочего, напряжённого состояния.

Упражнения на более низком уровне интенсивности, позволяющие восстановиться пульсу занимающихся, избежать ненужной нагрузки на сердце и подготовиться к заключительной фазе тренировки – после тренировочного растягивания.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление;
- малоподвижные игры.

Игнорировать заключительную часть занятия крайне не рекомендуется.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития детей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния.

### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы по разным темам.
- Инструкционные и технологические карты.
- Банк комплексов общеразвивающих и специальных упражнений.
- Подборка подвижных и малоподвижных спортивных игр.
- Сценарии спортивных праздников, досугов и развлечений.

Таблица 6

### **Дидактико-методические материалы**

<b>№ п/п</b>	<b>Название разделов</b>	<b>Методические и дидактические материалы</b>
1.	Вводное занятие.	- Электронные средства образовательного назначения

		<p>(слайдовая презентация);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями);</li> <li>- наглядные пособия;</li> <li>- диагностический материал для проведения стартовой диагностики.</li> </ul>
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебная литература: Бишаева А.А., Малков А.А. «Физическая культура. Учебник»; Виленский М. Я., Горшков А. Г. «Физическая культура. Учебник»; Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Теория и история физической культуры»;</li> <li>- справочная литература;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация);</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>
3.	Общефизическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»;</li> <li>- справочная литература;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация);</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>
4.	Техника игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебная литература: Башкин, С.Г. «Уроки по баскетболу»; Бондарь, А.Н. «Учись играть в баскетбол»; «Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам»; Гомельский, А.Я. «Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений»; Грасис, А.М. «Методика подготовки баскетболистов разрядников»; Грасис, А.М. «Специальные упражнения баскетболистов»; Джон Р. Вуден, «Современный баскетбол»;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- аудиоматериалы;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки занятий;</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями);</li> <li>- наглядные пособия.</li> </ul>
5.	Тактика игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий);</li> <li>- видеоматериалы (тренировочные видеоролики);</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и</li> </ul>

		практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
6.	Специальная физическая подготовка.	- Учебная литература: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; «Спортивные игры : техника, тактика, методика обучения»; - учебные пособия - методические разработки занятий.
7.	Товарищеские игры.	- Учебные пособия; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
8.	Воспитательные мероприятия.	- Видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
9.	Повторение.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Итоговое занятие.	- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий); - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий); - наглядные пособия; - оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП; - диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности; - реквизит.

## 2 год обучения

№ п/п	Название разделов	Методические и дидактические материалы
1.	Вводное занятие.	- Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями);

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- наглядные пособия;</li> <li>- диагностический материал для проведения стартовой диагностики.</li> </ul>
2.	Общефизическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебная литература: Бишаева А.А., Малков А.А. «Физическая культура. Учебник»; Виленский М. Я., Горшков А. Г. «Физическая культура. Учебник»; Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Теория и история физической культуры»;</li> <li>- справочная литература;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>
3.	Техника игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Справочная литература;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>
4.	Тактика игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебная литература: Башкин, С.Г. «Уроки по баскетболу»; Бондарь, А.Н. «Учись играть в баскетбол»; «Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам»; Гомельский, А.Я. «Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений»; Грасис, А.М. «Методика подготовки баскетболистов разрядников»; Грасис, А.М. «Специальные упражнения баскетболистов»; Джон Р. Вуден, «Современный баскетбол»;</li> <li>- видеоматериалы;</li> <li>- аудиоматериалы;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- методические разработки занятий;</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями);</li> <li>- наглядные пособия.</li> </ul>
5.	Специальная физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий);</li> <li>- видеоматериалы (тренировочные видеоролики);</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>
6.	Участие в соревнованиях.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Наглядное пособие «Техника выполнения упражнений»;</li> <li>- методические разработки занятий.</li> </ul>
7.	Повторение.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Учебные пособия;</li> <li>- видеоматериалы;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- аудиоматериалы;</li> <li>- методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания);</li> <li>- наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».</li> </ul>
8.	Итоговое занятие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Видеоматериалы (видеозаписи занятий и мероприятий);</li> <li>- аудиоматериалы;</li> <li>- электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации);</li> <li>- раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий);</li> <li>- наглядные пособия;</li> <li>- оценочные материалы для контроля за результатами освоения учащимися ДООП;</li> <li>- диагностические методики, позволяющие оценить достижения обучающихся, диагностировать мотивацию достижений личности;</li> <li>- реквизит.</li> </ul>

## 2.5. Условия реализации программы

### *Материально-технические условия:*

Занятия проводятся на баскетбольной площадке или в спортивном зале, оборудованном специализированным спортивным инвентарём, техническими средствами обучения: аудио и видеоаппаратурой, медиатекой, аптечкой с необходимыми средствами для оказания первой помощи, раздевалками.

Помещение для занятий должно соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Площадь зала должна соответствовать допустимым размерам из расчета не менее 4 кв. м. площади на учащегося. Стены гладкие, окрашенные в светлые тона, с большими зеркалами. Пол деревянный. Температура воздуха в зале – 16-18 С, относительная влажность воздуха – 35-60 %. Зал должен иметь прямое естественное освещение. Равномерность естественного освещения не менее 0,5. Искусственное освещение равномерное, освещенность на горизонтальной поверхности не менее 150 люкс. Уборка проводится каждый день, только влажным способом.

### **Спортивный инвентарь:**

- Баскетбольные мячи – 20 шт.
- Баскетбольный щит – 4 шт.
- Набивные мячи различной массы – 10 шт.
- Скакалки – 20 шт.
- Стойки – 6 шт.
- Жгуты и экспандеры – 10 шт.
- Секундомер – 1 шт.
- Стойки для обводки – 12 шт.
- Гимнастические скамейки – 6 шт.
- Гимнастический мостик – 1 шт.
- Гимнастические маты – 6 шт.

- Гантели, гири различной массы – 20 шт.
- Насос ручной со штуцером – 2 шт.
- Рулетка – 1 шт.
- Макет площадки с фишками – 2 шт.
- Таблицы на тему «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

***Информационное обеспечение:***

- программы: Microsoft Office Power Point 2003;
- электронные презентации;
- интернет-ресурсы.

***Кадровые:***

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

Критерии отбора педагогических работников:

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;
- профессионально-педагогическая информированность;
- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;
- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с:

- педагогом-психологом и методистом учреждения, медицинским работником.

### **3. Рабочая программа воспитания**

Рабочая программа воспитания «Щит и мяч+» решает основную идею комплексного подхода в образовательно-воспитательном процессе обучения, предполагая применение нестандартных форм и методов работы с детьми, т.к. воспитывающая деятельность имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива.

Воспитательная система сочетает в себе традиционные ценности и инновационные подходы к воспитанию, создает условия для дальнейшего совершенствования процесса воспитания подрастающего поколения. Программа реализует модель воспитания детей с использованием культурного наследия города Курска и Курской области, традиции народов, направленных на сохранение развития этнокультурного и языкового многообразия страны.

**Цель программы:** создание благоприятных условий для формирования активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции и приобретения обучающимися опыта осуществления социально значимых дел.

**Задачи программы:**

- предоставлять возможности каждому ребёнку участвовать в культурно-досуговой деятельности;

- содействовать в организации единого образовательного пространства, разумно сочетающего внешние и внутренние условия воспитания обучающегося;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- содействовать в формировании сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также к жизни и здоровью окружающих людей;
- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности коллектива;
- формировать социально-значимые ценности и социально адекватные приемы поведения;
- развивать компетенции, включающие знания, умения, навыки, способы деятельности, развитие универсальных способностей и форм мышления, необходимые для успешного осуществления не только учебной, но и предпрофессиональной и в дальнейшем профессиональной деятельности;
- содействовать в активном и полезном взаимодействии учреждения, детского объединения и семьи по вопросам воспитания обучающихся;
- развивать воспитательный потенциал, поддержку социальных инициатив и достижений обучающихся через традиционные мероприятия, выявлять и работать с одаренными детьми;
- совершенствовать систему воспитательной работы, активно применяя современные инновационные технологии в дополнительном образовании.

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся детского объединения «Щит и мяч+» в возрасте 9-13 лет, а также их родителей (законных представителей).

#### **Приоритетные направления воспитательной работы:**

- здоровьесберегающее воспитание (спортивно-оздоровительная работа) – воспитание понимания важности здоровья для будущего самоутверждения;
- интеллектуальное воспитание – оказание помощи обучающимся в развитии в себе способностей мыслить рационально, эффективно проявлять свои интеллектуальные умения в окружающей жизни и при этом действовать целесообразно;
- социокультурное воспитание – передача обучающимся знаний, умений, навыков, социального общения людей (как позитивного, так и негативного), опыта поколений;
- нравственное и духовное воспитание (работа с детьми группы «риска», родителями, общественностью) – обучение обучающихся пониманию смысла человеческого существования, ценности своего существования и ценности существования других людей;
- формирование коммуникативной культуры – создание условий для проявления обучающимися детского объединения инициативы и самостоятельности,

ответственности, искренности и открытости в реальных жизненных ситуациях, развитие интереса к коллективной деятельности;

- гражданско-патриотическое воспитание – формирование у обучающихся соответствующих знаний о праве, правовых нормах как регуляторов поведения человека в обществе и отношений между личностью и государством, требующих самостоятельного осознанного поведения выбора поведения и ответственности за него;

- воспитание положительного отношения к труду (творческое направление) – формирование у обучающихся представлений об уважении к человеку труда, о ценности труда и творчества для личности, общества и государства; лидерских качеств и развитие организаторских способностей, умения работать в коллективе, воспитание ответственного отношения к осуществляемой трудовой и творческой деятельности;

- экологическое воспитание – формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, воспитание бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона;

- правовое воспитание и культура безопасности – формирование образа мышления обучающихся на верный выбор в ситуациях, которые могут нанести вред здоровью и жизни человека.

#### **Формы и содержание деятельности.**

В соответствии с программой воспитания образовательной организации работа по данным направлениям осуществляется по модулям: «Детское объединение», «Воспитательная среда», «Работа с родителями», «Профилактика».

Воспитание обучающихся строится как целенаправленно организованная деятельность детей, вовлекающая их во взаимодействие с социальной и природной средой и формирующая у них систему ценностных отношений.

*Формы коллективной деятельности детей и взрослых*, где воспитательное взаимодействие осуществляется скрыто, незаметно по ходу общей работы: коллективные творческие дела, коллективные творческие праздники, коллективные творческие игры, церемонии награждения, открытые дискуссионные площадки, праздники, фестивали и др. Они эмоционально и ценностно привлекательны для ребят и предоставляют возможность каждому внести свой личный вклад в общее дело, позволяют приобретать разнообразный социальный опыт в различных видах деятельности. Все это создает творческую природу, особую природу социального творчества, когда дети и взрослые создают форму нового, лучшего способа взаимодействия.

*Формы прямого открытого воспитательного воздействия*, где педагог целенаправленно формирует какое-либо общественно значимое нравственно обусловленное свойство личности или конкретное мнение:

- *учебное занятие* – это своеобразный «кирпичик», из совокупности которых складывается весь образовательный процесс в детском объединении «Щит и мяч» это источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству;

- *рождение и закрепление традиций* – эмблема, форма, символы жизни; традиционные дела к определенным датам и событиям жизни коллектива.

- *социальные проекты и акции* – развитие ценностных отношений;

- индивидуальные и групповые консультации.

### **Планируемые результаты**

- Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

- Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.

- Оказание помощи членам коллектива, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

- Приобщение к общечеловеческим нормам морали, национальным устоям и традициям образовательного учреждения.

- Формирование личностных качеств, необходимых для жизни.

- Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания.

- Развитие воспитательного потенциала семьи.

- Поддержка социальных инициатив и достижений обучающихся.

### **Основные направления самоанализа воспитательного процесса:**

1. Результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся объединения.

Рассматривается динамика личностного развития обучающихся в каждом конкретно взятом объединении (коллективе). Анализ осуществляется на основе критериев, обозначенных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе спортивной направленности «Щит и мяч», реализуемой в объединении.

2. Состояние организуемой в объединении совместной деятельности детей и взрослых.

Проводится анализ наличия в объединении интересной, событийно насыщенной и личностно развивающей совместной деятельности детей и взрослых.

Показатели организуемой совместной деятельности детей и взрослых:

- системность воспитательной деятельности (наличие общих ключевых мероприятий, традиций объединений, реализуемых интегрированных проектов и т.п.);

- координация всех звеньев воспитательной системы;

- наличие положительной эмоциональной атмосферы обучения, способствующей оптимальному напряжению умственных и физических сил обучающихся;

- открытость воспитательного и преобразовательного процессов объединения общественности (наличие медиа пространства, социального партнёрства, организация социально значимой деятельности и др.);

- соответствие личностно-развивающего потенциала занятий в рамках реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы спортивной направленности «Щит и мяч+» воспитательной миссии и традициям объединения;

- наличие органов детского самоуправления, детских общественных объединений, и их активность;
- наличие форм работы по самоопределению и профориентации обучающихся;
- вовлечённость семьи в воспитательный процесс объединения, наличие мероприятий с участием семьи;
- наличие предметно-эстетических зон (оформление и эстетика общих и учебных помещений) и др.

**Итог самоанализа** – фиксация результатов, выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогу, корректировка действий для получения последующих желаемых результатов.

#### 4. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогу:

1. Баскетбол : примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М. : Советский спорт, 2007. – 100 с.
2. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М. : АСТ: Астрель, 2007. – 303 с.
3. Лихачев, О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе /С. Г. Фомин, А. В. Мазурина. – М. : Смоленск, 2012. – 238 с.
4. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении / Ф. И. Собянин. – М. : Дрофа, 2007. – 85 с.
5. Яхонтов, Е. Р. Физическая подготовка баскетболистов : Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное : СПб ГУФК им. П. Ф. Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. – СПб., Издательство Олимп, 2007. – 134 с.

Список литературы, рекомендованный обучающимся и родителям:

1. Гатмен, Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гатмен, Т. Финнеган. – М. : АСТ, 2007. – 100 с.
2. Джерри, В. Баскетбол. Навыки и упражнения / В. Джерри, Д. Мейер. – М. : АСТ, 2006. – 217 с.
3. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. – М. :, 2003. – 102 с.
4. Чернова, Е. А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов. – М. : 2001. – 130 с.

Интернет-ресурсы:

1. Российская Федерация Баскетбола: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.basket.ru>
2. Сайт «Я иду на урок физкультуры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://spo.1september.ru/urok/>
3. «Физическая культура» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2000n2/index.htm>
4. Сайт учителей физкультуры. [Электронный ресурс]. URL: <http://fizkultura-na5.ru> –

**Календарно-тематический план  
1 год обучения**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	12.09.2023		<p><b>Правила техники безопасности во время занятий.</b> Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие». Новости о развитии баскетбола в стране. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.</p> <p>Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.</p>	2	Вводное занятие	Помещение для занятий спортом	Инструктаж Тест-игра
2.	16.09.2023		<p><b>Общие представления об основных системах энергообеспечения человека.</b></p> <p>Денозинтрифосфат (АТФ) в организме человека является универсальным источником энергии, которая высвобождается при распаде АТФ до аденозинфосфата (АДФ) и используется мышцами для выполнения механической работы. Запасы АТФ в мышцах незначительны, расходуются за</p>	2	Заочное путешествие	Помещение для занятий спортом	Тестирование

			2 секунды. Системы ресинтеза АТФ (фосфатная, лактатная и кислородная) поддерживают относительное постоянство этого вещества. Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком.				
3.	19.09.2023 23.09.2023		<b>Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Основная стойка, передвижения приставными шагами;</b> Система дыхания обеспечивает поступление в организм кислорода, необходимого для окислительных процессов и выделение из организма двуокси углерода, образующегося в результате обмена веществ. остановка двумя шагами и прыжком (с изменением направления; с чередованием скорости передвижений).	4	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
4.	26.09.2023 30.09.2023		<b>Основы знаний о физической культуре и спорте.</b> В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность. Особенности пищеварения при мышечной работе. Совершенствование техники передвижения припадении. Игра «Сто к одному».	4	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
5.	03.10.		<b>Понятие о рациональном питании и</b>	4	Учебное	Помещение для занятий	Выполнение

	2023 07.10. 2023		<p><b>общем расходе энергии. Прыжок вверх толчком одной ногой с приземлением на другую;</b></p> <p>Понятие рационального питания включает соблюдение трех основных принципов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) обеспечение баланса энергии, поступающей с пищей и расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности;</li> <li>2) удовлетворение потребности организма в определенных пищевых веществах;</li> <li>3) соблюдение режима питания.</li> </ol> <p>передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге.</p>		занятие	спортом	контрольных упражнений
6.	10.10. 2023		<p><b>ОФП. Беседа на тему «Здоровье в порядке – спасибо зарядке».</b></p> <p>Знакомство с разновидностями комплексов зарядки научит детей увлекательно и с интересом заботиться о своем здоровье, поможет сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы, правильно сформировать опорно-двигательный аппарат.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах. Двухсторонняя игра.</p>	2	Презентация	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
7.	14.10. 2023		<p><b>ОФП. Закрепление основных правил гигиены во время занятий физическими упражнениями.</b></p> <p>Знание гигиенических правил</p>	2	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Зачет

			<p>необходимо любому человеку, особенно людям, которые активно занимаются физкультурой и спортом. Строгое выполнение правил повышает эффективность оздоровительных занятий, укрепляет здоровье.</p> <p>Роль гигиены в системе физического воспитания не должна исчерпываться одними лишь физическими упражнениями в каком-либо виде спорта, а должна включать как общественную, так и личную гигиену труда и быта.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в тройках. «Мяч капитану».</p>				
8.	17.10.2023		<p><b>ОФП. Основы рационального питания. Правила самоконтроля.</b></p> <p>Основные принципы рационального питания: 1. Энергетический баланс; 2. Соотношение пищевых веществ. 3. Соблюдение режима питания.</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках (стоя на месте, при передвижении).</p>	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
9.	21.10.2023		<p><b>ОФП. Построения и перестроения; повороты.</b></p> <p><i>Перестроение</i> из колонны по одному в несколько колонн <i>поворотом</i> в движении. <i>Перестроение</i> дроблением шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.</p> <p>Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом.</p>	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование

10.	24.10. 2023	<p><b>ОФП. Различные виды ходьбы и бега; прыжки.</b>          Существует несколько видов ходьбы: прогулочная (обычная), оздоровительная (сюда входит скандинавская ходьба) и спортивная. Каждый из этих видов ходьбы отличается по интенсивности нагрузки и технике и решает разные задачи. Прогулочную ходьбу еще называют пассивной ходьбой.          Ловля высоко летящего мяча.</p>	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
11.	28.10. 2023	<p><b>ОФП. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног.</b> Махи. Такие движения относятся к разминке и оказывают общеукрепляющее действие. Нужно встать ровно, ноги на ширине плеч, выполнять энергичные махи вверх поочередно обеими руками;          2. Планка. Лечь на живот, упор на ладони и пальцы ног, приподнять тело параллельно полу, задержаться в таком положении на 1 минуту;          3. Вращения. Встать ровно, поднять руки на уровень плеч, делать вращательные движения вперед и назад.          Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Учебная игра.</p>	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Викторина

12.	31.10. 2023	<p><b>ОФП. Упражнения: на растягивание, расслабление и координацию движений.</b></p> <p>Физиологической основой упражнений на расслабление является снижение тонического напряжения мускулатуры, т.е. релаксация. В последнее время этот термин применяется как обобщающий и однотипный термину расслабление. Расслабление содействует хорошему кровообращению в мышце и её питанию. При выполнении упражнений, как правило, достигается снижение тонуса гладкой мускулатуры внутренних органов, развиваются тормозные реакции. Это является основой использования данных упражнений для снижения физической нагрузки, восстановления нарушенной координации движений, нормализации мышечного тонуса.</p> <p>Передача мяча одной рукой снизу на месте. Двухсторонняя игра.</p>	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
-----	----------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---	------------	-------------------------------	-------

13.	04.11.2023		<p><b>ОФП. Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.</b>          Применяется из любой позиции на площадке, в основном для выполнения броска или для быстрой передачи на расстояние до 6 м. Основное положение ног и тела такое же, как для броска двумя руками с места от груди. Ноги свободно расставлены, колени согнуты, тело слегка согнуто вперед, и мяч удобно держится на уровне груди двумя руками. Пальцы широко расставлены. Передача выполняется с помощью шага в направлении принимающего мяч игрока предпочтительно ногой, ближе расположенной к нему, в согласовании с полным выпрямлением рук и быстрым разгибанием кистей и пальцев.          Ведение мяча на месте, в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»).</p>	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачет
14.	07.11.2023		<p><b>«Олимпиик».</b>          Спортивный праздник с элементами баскетбола.</p>	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
15.	11.11.2023		<p><b>Арсенал технико-тактических приемов баскетболиста.</b> Ведение мяча с изменением направления. <i>«Салки спиной к щиту».</i></p>	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос

16.	14.11.2023		<b>Основные приемы самоконтроля.</b> Самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. Уровень самоконтроля определяется как врожденными генетическими характеристиками, так и психологическими навыками человека. Ведение мяча с обводкой пассивного и активного защитника. <i>«Ловец и перехватчик».</i>	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
17.	18.11.2023		<b>Классификация и значение бросков в современном баскетболе.</b> Ведение мяча без зрительного контроля. <i>«Салки в тройках».</i>	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
18.	21.11.2023		<b>Костно-мышечная система, ее строение, функции.</b> Выполняет опорно-двигательную функцию. Состоит из скелета, кости которого служат рычагами, и прикрепленных к костям поперечно-полосатых мышц, которые выполняют роль силового агрегата.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
19.	25.11.2023		<b>ОФП. Основы тактики игры в баскетбол, основные приемы самоконтроля.</b> Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
20.	28.11.2023		<b>СФП. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</b> Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Викторина

21.	02.12. 2023 05.12. 2023		<b>Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.</b> В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр). <b>Товарищеская игра.</b> Разбор проведённой игры.	4	Игра	Помещение для занятий спортом	Соревнования
22.	09.12. 2023		<b>СФП. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м.</b> из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Двухсторонняя игра.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
23.	12.12. 2023		<b>СФП. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.</b> Техника передвижения приставными шагами. Двухсторонняя игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Контрольные нормативы
24.	16.12. 2023		<b>СФП. Многократные прыжки с ноги на ногу.</b> (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Броски мяча в корзину двумя руками от груди.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
25.	19.12. 2023		<b>СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</b> Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения.	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Тестирование

26.	23.12. 2023		<b>СФП. Отгалкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой.</b> Бросок от головы; бросок снизу двумя руками. Учебная игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
27.	26.12. 2023		<b>СФП. Метание мячей различного веса и объема.</b> (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-3 кг) на точность, дальность, быстроту. Выполнение штрафного броска (с места; снизу). Игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
28.	30.12. 2023		<b>СФП. Упражнения для развития игровой ловкости.</b> Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
29.	09.01. 2024		<b>СФП. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения.</b> Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
30.	13.01. 2024		<b>СФП. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель.</b> Бросок одной рукой с замахом. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
31.	16.01. 2024		<b>СФП. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий.</b> Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места.	2	Соревнования.	Помещение для занятий спортом	Тестирование
32.	20.01. 2024 23.01. 2024		<b>СФП. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук.</b> Бросок двумя рукам над головой в прыжке с неизвестного заранее места (с преодолением сопротивления двух противников).	4	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования

33.	27.01. 2024 30.01. 2024		<b>СФП. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</b> <i>Эстафета с теннисным мячом. Игры - эстафеты с элементами прыжков и элементами мяча. Упражнение - пресс, отжимание, подтягивание.</i>	4	Посещение СС	Помещение для занятий спортом	Зачёт
34.	03.02. 2024 06.02. 2024		<b>СФП. Упражнения для развития специальной выносливости.</b> Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.	4	Эстафета.	Помещение для занятий спортом	Зачёт
35.	10.02. 2024 13.02. 2024		<b>Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.</b> Закаливание организма спортсмена. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
36.	17.02. 2024 20.02. 2024		<b>Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».</b> Игрок, который поставил заслон, должен удерживать защитника и для помощи партнеру повернуться спиной к защитнику, если заслон выполнялся лицом вперед. Заслон – эффективный прием и при движении. Например, при параллельном движении напарника и защитника можно выполнять заслон, располагаясь между ними. <b>Товарищеская игра.</b> Разбор ошибок товарищеской игры.	4	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	Соревнования

37.	24.02. 2024 27.02. 2024		<b>Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения.</b> Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	4	Просмотр видеозаписи.	Помещение для занятий спортом	Беседа
38.	03.03. 2024		<b>Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.</b> При действиях в <i>нападении</i> игроки данной позиции должны своевременно включаться в быстрый прорыв и умело завершать его.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
39.	06.03. 2024		<b>Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.</b> <i>Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве; командные действия: эшелонированный быстрый прорыв.</i> Учебная игра.	2	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
40.	10.03. 2024 13.03. 2024		<b>Воспитание нравственных и волевых качеств.</b> Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	4	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования

41.	17.03. 2024 20.03. 2024	<p><b>Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.</b></p> <p>В современном баскетболе сложились два вида организации командных действий в нападении: «стремительное нападение» и «позиционное». «Стремительное нападение». Оно основано на быстрых перемещениях и мгновенных атаках корзины. Различают две системы стремительного нападения: «быстрый прорыв» и «эшелонированный прорыв».</p>	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачет
42.	24.03. 2024 27.03. 2024	<p><b>Тактическая подготовка юного спортсмена.</b></p> <p>Тактическая подготовка предусматривает предварительную разработку своих действий и последующую их реализацию в условиях соревнований. Тактическая подготовка формируется исходя из функциональных возможностей спортсмена, технического совершенства, психической готовности, уровня соревнований.</p> <p><b>Учебная игра.</b> Взаимодействие двух игроков «подстраховка».</p>	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос

43.	31.03. 2024		<p><b>Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.</b>  <i>Прессинг</i> затрудняет соперникам использование заранее <i>изученных</i> тактических комбинаций, т. к. не оставляет времени для их подготовки, уменьшает возможности получения мяча высокорослым игрокам.</p>	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Игра
44.	03.04. 2024		<p><b>Нападение быстрым прорывом.</b>  Атака быстрым прорывом — самый древний и наиболее красивый способ нападения. Само название системы нападения говорит о том, что атакующим нужна быстрота, высокая скорость бега. Медлительные баскетболисты не смогут успешно осуществлять атаки быстрым прорывом.</p>	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Беседа
45.	07.04. 2024 10.04. 2024		<p><b>Взаимодействие двух игроков «подстраховка».</b>  Групповые действия в защите - основа эффективной игры в защите. К групповым взаимодействиям при численном равенстве противника относим: переключения, проскальзывание, подстраховку, организацию борьбы за отскок и групповой отбор мяча.  Многократное выполнение технических приемов.</p>	4	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Тестирование

46.	14.04. 2024 17.04. 2024		<b>Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП.</b> Командные <i>действия</i> в нападении предполагают согласование усилий всех игроков, подчинённых одной задачи-организации атаки корзины противника.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
47.	21.04. 2024 24.04. 2024		<b>Действия одного защитника против двух нападающих.</b> Если игроки нападающей команды сблизилась с противником и имеют численное превосходство, они должны стремиться к скорейшей реализации своего преимущества, до подхода остальных игроков противника. <b>Товарищеская игра.</b> Разбор игры.	4	Игра	Помещение для занятий спортом	Соревнование
48.	28.04. 2024 05.05. 2024		<b>Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.</b> В современном баскетболе сложились два вида организации командных действий в нападении: «стремительное нападение» и «позиционное».	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
49.	08.05. 2024		<b>Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</b> Совершенствование техники передвижений. «Мяч капитану».	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос

50.	12.05. 2024		<b>Характерные особенности периодов спортивной тренировки.</b> Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Учебная игра.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
51.	15.05. 2024		<b>Учет в процессе спортивной тренировки.</b> <i>Учет показателей спортивной тренировки</i> дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления спортивных результатов. ОФП.	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Беседа
52.	19.05. 2024		<b>Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</b> Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
53.	22.05. 2024 26.05. 2024		<b>Игра в баскетбол в условиях соревновательной деятельности.</b> Участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях. Участие в судействе соревнований. Товарищеская игра.	4	Игра	Помещение для занятий спортом	Соревнование

54.	29.05. 2024		<b>Итоговое занятие.</b> Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Экзамен
<b>Итого</b>				144			

**Календарно-тематический план  
2 год обучения**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	12.09. 2023		<b>Правила техники безопасности во время занятий.</b> Беседа на тему «Здоровый образ жизни и его составляющие». Новости о развитии баскетбола в стране. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Диагностирование уровней: физического развития; функционального состояния; физической подготовленности; воспитанности.	2	Вводное занятие	Помещение для занятий спортом	Инструктаж Тест-игра
2.	16.09. 2023		<b>Оборудование площадки для игры в баскетбол.</b> История возникновения баскетбола. ОФП.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
3.	19.09. 2023		<b>ОФП.</b> Физические качества. Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком (с изменением направления; с чередованием скорости передвижений).	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра

4.	23.09.2023		<b>ОФП. Строение и функции мышц.</b> Понятие быстроты, формы ее проявления. Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
5.	26.09.2023		<b>ОФП. Гибкость и ее развитие.</b> Прыжок вверх толчком одной ноги с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
6.	30.09.2023		<b>Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений.</b> Виды проявления ловкости. Передача одной рукой от плеча, двумя руками от груди.	2	Презентация	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
7.	03.10.2023		<b>Выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния.</b> Передача от груди - наиболее распространённый и эффективный способ быстро передать мяч партнёру. Эффективен, если между игроками команды, владеющей мячом, нет игроков соперника. Пасующий, держа мяч близко к груди, толкает его вперёд, выпрямляя запястья и разворачивая кисти. Двухсторонняя игра.	2	Дискуссия	Помещение для занятий спортом	Зачет
8.	07.10.2023		<b>Понятие выносливости. Виды и показатели выносливости.</b> Передачи на месте и в движении; логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник. Учебная игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
9.	10.10.2023		<b>ОФП. Упражнения: на развитие мышц туловища, ног; на растягивание, расслабление и координацию движений.</b> Приемлемые виды передач для каждой	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование

			конкретной ситуации при сопротивлении защитников; ситуационная техника передач.				
10.	14.10.2023		<b>Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом.</b> Во время ходьбы или бега надо ударять мячом об пол на каждый второй шаг (только одной рукой), и после отскока мяча от пола - поймать его. Затем все движения повторяются. Мяч можно вести как правой, так и левой рукой. При попеременном ведении надо ударять мяч об площадку правой и левой рукой по очереди. Товарищеская игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
11.	17.10.2023		<b>СФП. Использование технических средств и тренажерных устройств.</b> Ловля высоко летящего мяча. Игра.	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	викторина
12.	21.10.2023		<b>СФП. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов.</b> Ловля мяча, переданного сзади, при беге по прямой. Двухсторонняя игра.	2	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Игра
13.	24.10.2023		<b>СФП. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.</b> Передача мяча одной рукой снизу на месте. Учебная игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачет
14.	28.10.2023		<b>СФП. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).</b> Передачи на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос

15.	31.10. 2023		<b>СФП. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).</b> Ведение мяча на месте, в движении (по прямой, по кругу, «змейкой»). Двухсторонняя игра.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
16.	04.11. 2023		<b>СФП. Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.</b> Стойка при высоком и низком ведении; характер контакта кисти ведущей руки с мячом, изменения направления движения. Учебная игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
17.	07.11. 2023		<b>СФП. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги.</b> Вышагивание, скрестный шаг, поворот; перевод мяча перед собой и за спиной. Учебная игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
18.	11.11. 2023		<b>СФП. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.</b> Ведение мяча без зрительного контроля. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
19.	14.11. 2023		<b>СФП. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание).</b> Повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом; перевод мяча между ногами. Учебная игра.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
20.	18.11. 2023		<b>СФП. Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.</b> Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Учебная игра.	2	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Игра

21.	21.11.2023		<b>СФП. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку.</b> Совершенствование техники передвижений. Индивидуальные действия: противодействие броскам в прыжке; держание центрального игрока. Учебная игра.	2	Игра	Помещение для занятий спортом	Соревнования
22.	25.11.2023		<b>Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.</b> Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
23.	28.11.2023		<b>Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.</b> Во время ходьбы или бега надо ударять мячом об пол на каждый второй шаг (только одной рукой), и после отскока мяча от пола - поймать его. Затем все движения повторяются. Мяч можно вести как правой, так и левой рукой. При попеременном ведении надо ударять мяч об площадку правой и левой рукой по очереди. Учебная игра.	2	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Игра
24.	02.12.2023		<b>СФП. Упражнения для развития игровой ловкости.</b> Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебная игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
25.	05.12.2023		<b>СФП. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей.</b> Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Техника передвижения приставными шагами. Групповые действия: проскальзывание; противодействие "тройке", скрестному выходу и малой восьмерке.	2	Лекция-диалог	Помещение для занятий спортом	Тестирование

26.	09.12. 2023		<b>СФП. Броски мяча в корзину двумя руками от груди.</b> Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций. Учебная игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
27.	12.12. 2023		<b>СФП. Техника выполнения точностных бросков в движении; бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета».</b> Сбрасывание мяча при проходах, скрытие передачи, проход с поворотом и переводом мяча. Учебная игра.	2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
28.	16.12. 2023		<b>СФП. Бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке.</b> На один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м. Учебная игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
29.	19.12. 2023		<b>СФП. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.</b> Выполнение штрафного броска (с места; снизу). Учебная игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
30.	23.12. 2023		<b>Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью.</b> Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. Учебная игра.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
31.	26.12. 2023 30.12. 2023		<b>Бег с различной частотой шагов.</b> Аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Бросок в прыжке с дальней и средней дистанции. Учебная игра.	4	Соревнования.	Помещение для занятий спортом	Тестирование
32.	09.01. 2024		<b>Броски одной рукой в движении сверху и снизу.</b> корректировка техники бросков; подбор и добивание мяча. Игра.	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования

33.	13.01.2024		<b>СФП. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.</b> Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места. Двухсторонняя игра.	2	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Игра
34.	16.01.2024		<b>СФП. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.</b> Бросок двумя руками над головой в прыжке с неизвестного заранее места (с преодолением сопротивления двух противников). Двухсторонняя игра.	2	Эстафета.	Помещение для занятий спортом	Зачёт
35.	20.01.2024		<b>Упражнения для развития специальной выносливости.</b> Бросок над головой сбоку (крюком) с места. Двухсторонняя игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
36.	23.01.2024		<b>СФП. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях.</b> Бросок над головой сбоку (крюком) в движении, прыжке, после ловли мяча. Учебная игра.	2	Решение проблемных ситуаций	Помещение для занятий спортом	Соревнования
37.	27.01.2024		<b>Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.</b> Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра.	2	Практикум	Помещение для занятий спортом	Беседа
38.	30.01.2024		<b>ОФП. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».</b> Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос

39.	03.02. 2024		<b>Участие в соревнованиях.</b> Как проходят соревнования по баскетболу? Соревнования проводятся по олимпийской системе (на выбывание). В Соревнованиях разыгрывается командное первенство в каждой возрастной категории. Непосредственно игра проходит на одно кольцо (мяч забивается в одно кольцо). Продолжительность одной встречи 10 минут или при наборе одной из команд 11 очков.	2	Мини-турнир	Помещение для занятий спортом	Соревнования
40.	06.02. 2024		<b>Разбор проведенных игр.</b> Установка на <i>игру</i> и <i>разбор</i> результатов <i>проведенных игр</i> . Характеристика команды противника. Тактический план <i>игры</i> , установки на <i>игру</i> команде и отдельным игрокам.	2	Работа над ошибками	Помещение для занятий спортом	Беседа
41.	10.02. 2024		<b>ОФП. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.</b> Учебная игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачет
42.	13.02. 2024		<b>ОФП. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.</b> Быстрый прорыв удастся чаще всего, если команда перехватит мяч у соперника или овладеет им при отскоке от своего щита. Быстрый прорыв можно разделить на три фазы: начало, развитие и завершение. Учебная игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
43.	17.02. 2024		<b>Воспитание нравственных и волевых качеств.</b> Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Двухсторонняя игра.	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Игра

44.	20.02. 2024		<b>ОФП. Организация командных действий.</b> Использование принципа выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. Двухсторонняя игра.	2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Беседа
45.	24.02. 2024		<b>Тактическая подготовка юного спортсмена.</b> Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	2	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Тестирование
46.	27.02. 2024		<b>СФП. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.</b> Под прессингом в баскетболе понимается система самой активной защиты в баскетболе, связанная с плотной опекой соперника по всей площадке. В свою очередь зонный прессинг предполагает использование основных принципов зонной системы защиты, но на двух третьих или половине площадки. Игра.	2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
47.	03.03. 2024		<b>СФП. Взаимодействие трех нападающих.</b> Взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего, взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.	2	Игра	Помещение для занятий спортом	Соревнование
48.	06.03. 2024 10.03. 2024		<b>СФП. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».</b> Это взаимодействия двух и более игроков одной команды для достижения той или иной цели. Обычно, действиями группы оказывают помощь игрокам своей команды. Существует множество способов взаимодействия в защите. Взаимодействия двух игроков: переключение; подстраховка; проскальзывание; отступление.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет

49.	13.03. 2024 17.03. 2024		<b>ОФП. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».</b> Многократное выполнение технических приемов.	4	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
50.	20.03. 2024 24.03. 2024		<b>СФП. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.</b> Действия одного защитника против двух нападающих.	4	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
51.	27.03. 2024 31.03. 2024		<b>Участие в соревнованиях.</b> Как проходят соревнования по баскетболу? Соревнования проводятся по олимпийской системе (на выбывание). В Соревнованиях разыгрывается командное первенство в каждой возрастной категории. Непосредственно игра проходит на одно кольцо (мяч забивается в одно кольцо). Продолжительность одной встречи 10 минут или при наборе одной из команд 11 очков.	4	Турнир	Помещение для занятий спортом	Соревнования
52.	03.04. 2024 07.04. 2024		<b>ОФП. Групповые взаимодействия защитников.</b> Действие в численном меньшинстве; противодействие заслонам.	4	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет

53.	10.04. 2024 14.04. 2024 17.04. 2024		<p><b>СФП. Зонная защита.</b> Зонная защита (англ. <i>zone defence</i>) в <u>баскетболе</u> - командная стратегия защиты, при которой каждый игрок должен обороняться в пределах определённой зоны на площадке, а не против конкретного игрока, как при <u>персональной защите</u>. Под защитой на определённой позиции подразумеваются давление на рядом находящегося игрока с мячом, попытки помешать его броску и продвижению к кольцу, либо контроль над игроком без мяча во избежание получения им <u>передачи</u>. Двухсторонняя игра.</p>	6	Игра	Помещение для занятий спортом	Соревнование
54.	21.04. 2024 24.04. 2024 28.04. 2024		<p><b>ОФП. Смешанная защита.</b> <i>Смешанная защита</i> – это защита, которая комбинирует стандарты личной и зонной опеки соперников. Например, три игрока могут играть по зонам, а два – персонально Двухсторонняя игра.</p>	6	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Игра
55.	05.05. 2024		<p><b>Изолированное выполнение приемов и их сочетаний, характерных для выполнения конкретных игровых функций.</b> Выбор места в защите с учетом особенностей действий и выполняемой функции нападающего. Выбор времени, способов противодействия и их сочетаний при завершающих действиях нападающих с учетом игровых функций и применяющихся систем игры.</p>	2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос

56.	08.05. 2024		<p><b>СФП. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.</b> Подготовка спортсменов охватывает период от начала специализированных занятий спортом до перехода в сферу спорта высших достижений (от 5 до 10 лет в различных видах спорта). В спорте высших достижений спортсмен находится от 4 до 10 лет в зависимости от вида спорта. Многолетний период спортивной подготовки делится на этапы, которые связаны, с одной стороны, с возрастом занимающихся, с другой — со спецификой вида спорта. В качестве примера можно привести этапы многолетней подготовки в спортивных играх.</p>	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
57.	12.05. 2024		<p><b>ОФП. Учет в процессе спортивной тренировки.</b> <i>Учет показателей спортивной тренировки</i> дает возможность тренеру проверить правильность подбора и использования средств, методов и форм осуществления.</p>	2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа

58.	15.05. 2024		<b>Многokратное выполнение технических приемов и тактических действий.</b> Эффект интеграции этих видов подготовки достигается посредством трех типов упражнений: первый - выполнение приемов игры в рамках тактических действий (индивидуальных, групповых, командных - в нападении и защите); второй - последовательное выполнение различных тактических действий, упор делается на правильное техническое исполнение приемов игры; третий - переключение в тактических действиях различного характера на прочной «технической» основе. Для всех типов упражнений характерно продолжительное их выполнение.	2	Практикум	Помещение для занятий спортом	Эстафета
59.	19.05. 2024 22.05. 2024 26.05. 2024		<b>Повторение изученного материала за учебный год.</b>	6	Творческое задание	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
60.	29.05. 2024		<b>Итоговое занятие.</b> Выполнение контрольных упражнений.	2	Практикум	Помещение для занятий спортом	Зачет
<b>Итого:</b>				144			

**Календарный учебный график  
на 2023 - 2024 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Год обучения, уровень, номер группы</b>	<b>Дата начала занятий</b>	<b>Дата окончания занятий</b>	<b>Количество учебных недель</b>	<b>Количество учебных дней</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>	<b>Нерабочие праздничные дни</b>	<b>Сроки проведения промежуточной аттестации</b>
1.	1 год обучения, стартовый уровень, № 1	10.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	04.11.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024	Сентябрь, декабрь, май
2.	2 год обучения, стартовый уровень, № 1	10.09.2023	31.05.2024	36	72	144	2 раза в неделю по 2 часа	04.11.2023 23.02.2024 08.03.2024 01.05.2024 09.05.2024	Сентябрь, декабрь, май

**Оценочные материалы  
Мониторинг оценки результатов обучения**

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Результаты мониторинга									
		Предметные			Метапредметные			Личностные			Участие в конкурсах, выставках
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
16.											
17.											
18.											
19.											
20.											
21.											
22.											
23.											
24.											
25.											
26.											
27.											
28.											
29.											
30.											

*Обозначения*

*1 – Стартовая диагностика*

*2 – Промежуточная диагностика (I полугодие)*

*3 – Итоговая диагностика (II полугодие)*

*Обозначение диагностики:*

*н/с – минимальный*

*с – базовый*

*в/с – повышенный*

*в – творческий*

**Мониторинг результатов обучения  
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Щит и мяч»**

№ п/п	Показатели	Критерии	Уровень	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Теоретическая подготовка					
1.	Теоретические знания по основным разделам программы.	Соответствие теоретических знаний обучающихся программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	Опрос
			Базовый	Объем усвоенных знаний составляет более ½.	
			Повышенный	Освоен практически весь объем теоретических знаний, предусмотренных программой	
			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом теоретических знаний	
2.	Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	Минимальный	Обучающийся не применяет в процессе обучения специальную терминологию	Тестирование

			Базовый	Обучающийся применяет в процессе обучения менее $\frac{1}{2}$ специальных терминов	
			Повышенный	Обучающийся сочетает специальную терминологию с бытовой	
			Творческий	Специальные термины употребляются осознанно и в полном соответствии с содержанием	
Практическая подготовка					
1	Практические навыки и умения предусмотренные ДООП	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	Минимальный	Обучающийся владеет менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более $\frac{1}{2}$ .	
			Повышенный	Освоен практически весь объем навыков и умений, предусмотренных программой	

			Творческий	Обучающийся владеет полным объемом навыков и умений, предусмотренных программой	
2.	Применение специального оборудования и оснащения	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием	Наблюдение
			Базовый	Работает с оборудованием с помощью педагога	
			Повышенный	Работает с оборудованием под наблюдением педагога	
			Творческий	Работает с оборудованием самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
3.	Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	Минимальный	Обучающийся самостоятельно может выполнить только простейшие практические задания	Анализ работ
			Базовый	Обучающийся выполняет задания на основе образца	
			Повышенный	Обучающийся выполняет	

				практические задания с элементами творчества	
			Творческий	Обучающийся выполняет творческие задания самостоятельно, на основе своих знаний и умений	
Общеучебные умения и навыки					
1	Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с литературой с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с литературой самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с	

				литературой самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
2.	Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в использовании компьютерных источников информации	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения при работе с компьютерными источниками, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся работает с компьютерными источниками с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся работает с компьютерными источниками самостоятельно, не испытывая особых	

				затруднений	
3.	Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу	Самостоятельность в учебно-исследовательской деятельности	Минимальный	Обучающийся испытывает серьезные затруднения в учебно-исследовательской деятельности, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога или родителей	
			Базовый	Обучающийся осуществляет учебно-исследовательскую деятельность с помощью педагога или родителей	
			Повышенный	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, но под контролем педагога	
			Творческий	Обучающийся выполняет учебно-исследовательскую деятельность самостоятельно, не испытывая особых затруднений	
4.	Умение слушать и слышать педагога	Адекватность	Минимальный	Обучающийся не	

		восприятия информации, исходящей от педагога		может воспроизвести услышанную информацию	
			Базовый	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся воспроизводит $\frac{1}{2}$ услышанной информации самостоятельно	
			Творческий	Обучающийся воспроизводит услышанную информацию самостоятельно почти дословно	
5.	Умение выступать перед аудиторией и участвовать в дискуссии	Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации, самостоятельность и логика в построении дискуссионного выступления	Минимальный	Обучающийся не может публично выступить, защитить свой проект, избегает обсуждения чужих выступлений.	
			Базовый	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта, избегает обсуждения чужих	

				выступлений.	
			Повышенный	Обучающийся выступает публично, испытывает сложности в защите проекта; воспринимает выступления других обучающихся, задает вопросы.	
			Творческий	Обучающийся выступает публично, не испытывает сложности в защите проекта, выделяет из выступлений других обучающихся главные моменты, задает вопросы.	
6.	Умение организовать свое рабочее (учебное) место, навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Способность самостоятельно подготавливать рабочее место к занятию и убирать за собой	Минимальный	Обучающийся не может организовать свое рабочее место	
			Базовый	Обучающийся организует свое рабочее место с помощью педагога	
			Повышенный	Обучающийся организует	

				свое рабочее место, опираясь на советы педагога
			Творческий	Обучающийся самостоятельно организовывает свое рабочее место.

### Оценочный лист

	ФИО обучающегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка			Общеучебные умения и навыки						
		Критерий №1	Критерий №2	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №1	Критерий №2	Критерий №3	Критерий №4	Критерий №5	Критерий №6	
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

Обозначение диагностики:

- н/с – минимальный;
- с – базовый;
- в/с – повышенный;
- в – творческий.

### Оценка воспитанности обучающихся

Для проверки достижения воспитательных целей и задач проще всего использовать педагогический метод наблюдений, который предполагает непосредственное восприятие изучаемых педагогических явлений, процессов. Для получения надежных (обоснованных) выводов необходимо следующее:

- Наблюдения желательно проводить регулярно, в течение учебного года.
- Обучающийся должен наблюдаться в разных образовательных ситуациях (на занятиях, в общении с товарищами, на мероприятиях и т.д.).
- Вмешиваться в ход процесса наблюдения нельзя.
- Результаты наблюдения фиксируются и оцениваются.
- Для наиболее полной и точной оценки привлекаются педагог-психолог, методист, заведующий отделом.

№	ФИО	___ год обучения											
		Ситуации наблюдения											
		На занятиях			На массовых мероприятиях			С товарищами			Со взрослыми		

### Критерии оценки воспитанности

- Знание норм нравственности, этики взаимоотношений и общения;
- Осознание необходимости единства внутренней потребности следовать нравственным нормам и привычкам, выполняя их в повседневной жизни;
- Уровень выработанных привычек культуры поведения;

- Доброжелательность, вежливость, деликатность;
- Умение оценить свое поведение, принести извинения за бестактность, некорректное отношение с собеседником;
- Умение сдерживать себя, не показывая плохое настроение, неуважительное отношение к личности по каким-либо причинам;
- Умение выслушать, способность уважать мнение собеседника.

## Контрольные нормативы

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Бег на 20 м (сек.)						
10	4,1	4,2–4,3	4,4–4,7	4,1	4,2–4,4	4,5–4,7
11	3,9	4,0–4,1	4,2–4,3	4,0	4,1–4,3	4,4–4,6
12	3,8	3,9–4,2	4,3–4,4	3,9	4,0–4,3	4,4–4,6
13	3,4	3,5–3,9	4,0–4,2	3,8	3,9–4,2	4,3–4,5
14	3,4	3,5–3,8	3,9–4,1	3,7	3,7–4,0	4,1–4,3
15	3,4	3,5–3,7	3,8–4,0	3,6	3,7–3,9	4,0–4,2
16	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
17	3,3	3,4–3,6	3,7–3,9	3,5	3,6–3,8	4,0–4,2
Высота подскока (см)						
10	33	27–33	22–26	33	27–32	21–26
11	38	33–37	28–32	36	31–35	26–30
12	41	35–40	30–34	41	35–40	29–34
13	44	39–43	34–38	43	37–42	31–36
14	48	43–47	39–42	45	39–44	34–38
15	54	48–53	41–47	46	40–45	35–39
16	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
17	61	56–60	50–55	48	41–47	36–40
Бег на 60 м (сек.)						
10	9,9	10,0–10,4	10,5–11,0	10,7	10,8–11,5	11,6–12,3
11	9,5	9,6–10,0	10,1–10,6	10,1	10,2–10,7	10,8–11,3
12	9,3	9,4–9,8	9,9–10,2	9,7	9,8–10,5	10,6–11,2
13	8,5	8,6–9,1	9,2–9,6	9,3	9,4–9,9	10,0–10,9
14	8,4	8,5–9,0	9,1–9,5	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
15	8,3	8,4–8,9	9,0–9,2	8,8	8,9–9,4	9,5–10,2
16	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9
17	8,2	8,3–8,8	8,9–9,1	8,7	8,8–9,3	9,4–9,9

**Примечание.** Бег на 20 м и 60 м выполняется с высокого старта. Для измерения высоты подскока обучающийся не должен выходить за пределы квадрата 50x50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне).

Возраст, лет	Уровень подготовленности					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Ведение мяча на 20 м (сек.)						
10	10,6	10,7–11,1	11,2–11,7	11,0	11,1–11,6	11,7–12,2
11	9,7	9,8–10,3	10,4–10,9	10,5	10,6–11,0	11,1–11,5
12	9,5	9,6–10,1	10,2–10,6	10,4	10,5–11,0	11,1–11,5
13	9,1	9,2–9,6	9,7–9,9	9,6	9,7–10,2	10,3–10,9
14	8,7	8,8–9,3	9,4–9,6	9,4	9,5–10,0	10,1–10,7
15	8,2	8,3–8,8	8,9–9,3	9,1	9,2–9,8	9,9–10,5
16	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
17	8,0	8,1–8,7	8,8–9,2	9,0	9,1–9,7	9,8–10,4
Штрафные броски (из 10 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	5	4	3	4	3	2
12	5	4	3	4	3	2
13	6	4–5	3	5	4	3
14	6	4–5	3	5	4	3
15	7	5–6	4	6	4–5	3
16	7	5–6	4	6	4–5	3
17	7	5–6	4	6	4–5	3
Броски в движении после ведения (из 5 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	3	2	1	3	2	1
12	4	3	2	3	2	1
13	4	3	2	4	2–3	1
14	4	4	3	4	2–3	1
15	5	4–5	3	5	3–4	2
16	5	4–5	3	5	3–4	2
17	5	4–5	3	5	3–4	2

Броски с точек (из 20 раз)						
10	–	–	–	–	–	–
11	7	5	3	5	4	3
12	10	7	5	8	6	5
13	12	9–11	7–8	10	7–9	6
14	12	9–11	7–8	10	7–9	6
15	14	10–13	7–9	11	8–10	7
16	14	10–13	7–9	11	8–10	7
17	14	10–13	7–9	11	8–10	7

**Примечание.** Ведение мяча на 20 м. Обучающийся ведет мяч правой рукой на 20 м. Фиксируется время продвижения (в сек.), а также дается экспертная оценка техники выполнения ведения.

**Техника нападения**

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Броски по кольцу			+
Бросок двумя руками снизу	+		+
Бросок одной рукой снизу	+	+	+
Бросок двумя руками с места	+	+	+
Бросок одной рукой с места	+	+	+
Бросок в прыжке			+
Добивание			+
Передачи мяча			+
Передача двумя руками от груди	+	+	+
Передача двумя руками с отскоком от пола	+	+	+
Передача двумя руками от плеча	+	+	+
Передача двумя руками сверху	+	+	+
Передача двумя руками снизу	+	+	+
Передача одной рукой от плеча	+	+	+
Передача крюком		+	+
Передача одной рукой снизу		+	+
Передача толчком			+
Передача одной рукой с отскоком от пола		+	+
Передача одной рукой за спиной			+
Откидка	+	+	+
Ведение мяча			+
Высокое (скоростное) ведение	+	+	+
Низкое ведение с укрыванием мяча		+	+
Ведение с изменением темпа		+	+
Ведение с изменением направления	+	+	+
Ведение с поворотом кругом		+	+

Перевод мяча перед собой с шагом в сторону	+	+	+
Перевод мяча за спиной		+	+
Работа ног и другие навыки игры в нападении			+
Старты	+	+	+
Остановки	+	+	+
Повороты	+	+	+
Обманные движения или финты	+	+	+
Техника специальных финтов (вблизи корзины)			+
Прыжки	+	+	+
Рывки	+	+	+
Индивидуальное нападение без мяча		+	+
Согласование индивидуальных приемов нападения в групповых взаимодействиях			
Передача и рывок	+	+	+
Изменение направления движения	+	+	+
Обман			+
Внутренний заслон			+
Наружный заслон			+
Боковой заслон			+
Обратный заслон			+
Задний заслон			+
Двойной заслон			+
Поворот кругом с выходом после остановки			+
Быстрый прорыв			+
Нападение против личной защиты			+
Нападение перегрузкой			+
Нападение в расстановке пирамидой			+
Нападение против зонной защиты			+
Нападение в расстановке 3–2		+	+
Нападение в расстановке 2–3		+	+
Нападение в расстановке 1–3–1		+	+

Свободное нападение против зонной защиты	+	+	+
Нападение против подстраивающейся защиты			+
Нападение в расстановке 3–2		+	+
Нападение в расстановке 2–3		+	+
Нападение в расстановке 1–3–1		+	+
Нападение против смешанной защиты	+	+	+
Нападение против прессинга			+
Нападение против личного прессинга	+	+	+
Нападение против зонного прессинга		+	+

### Техника защиты

Приемы игры	Год обучения		
	1-й	2-й	3-й
Защитная стойка			+
Стойка с выставленной вперед ногой	+	+	+
Параллельная стойка	+	+	+
Работа ног и передвижение в защите			+
Передвижение приставными шагами	+	+	+
Бег спиной вперед	+	+	+
Поворот кругом для восстановления защитной позиции		+	+
Противодействие игроку с мячом	+	+	+
Противодействие игроку без мяча		+	+
Защитное блокирование при борьбе за отскочивший от щита мяч			+
Подбор мяча в защите при неудачном броске			+
Перехваты		+	+
Выбивание мяча у нападающего во время ведения	+	+	+
Согласование индивидуальных приемов в групповых взаимодействиях			+
Согласование индивидуальных приемов игры в защите			+

при групповых взаимодействиях нападающих			
Защита против заслонов		+	+
Защита при численном превосходстве нападающих			+
Двое против одного		+	+
Трое против одного		+	+
Трое против двоих		+	+
Четверо против двоих		+	+
Четверо против троих		+	+
Пятеро против четверых		+	+
Защита при численном превосходстве защитников			+
Групповой отбор	+	+	+
Защита против первой передачи при быстром прорыве	+	+	+
Защита против вбрасывающего игрока при введении мяча в игру из за пределов площадки	+	+	+
Командная защита			+
Личная защита	+	+	+
Плотная личная защита		+	+
Оттянутая личная защита		+	+
Личная защита с групповым отбором мяча			+
Личная защита с переключениями			+
Зонная защита			+
Зонная защита в расстановке 1–2–2	+	+	+
Зонная защита в расстановке 1–3–1	+	+	+
Зонная защита в расстановке 3–2	+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–1–2	+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–2–1	+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–3	+	+	+
Зонная защита в расстановке 2–3 с групповым отбором мяча		+	+
Комбинированная защита			+
Подстраивающаяся защита	+	+	+
Зонное начало	+	+	+

Личное начало	+	+	+
Смешанная защита «треугольник и двое»	+	+	+
Смешанная защита «квадрат и один»	+	+	+
Смешанная защита «ромб и один»	+	+	+
Смешанная защита «Т и один»	+	+	+
Защита прессингом			+
Защита личным прессингом	+	+	+
Защита зонным прессингом			+
Расстановка 1–2–1–1 на 3/4 или по всей площадке	+	+	+
Смена системы защиты при зонном прессинге 1–2–1–1 по всей площадке	+	+	+
Зонный прессинг 1–2–1–1 на половине площадки	+	+	+
Зонный прессинг в расстановке 2–2–1	+	+	+
Расстановка 1–3–1	+	+	+

## **Конечный прогнозируемый результат.**

Знать:

1. Правила игры в баскетбол, а также актуальные, вступившие в силу изменения в них, жесты и механику судей баскетбольного матча.

2. Историю игры баскетбол.

3. О режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закалывания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п. Овладеть и изучить (иметь навыки):

1. Основы тактики нападения и защиты.

2. Техникой приема и передачи мяча, дриблингом-ведением мяча с различной высотой, частотой удара и с различной скоростью.

3. Техническим исполнением броска индивидуально для каждого исходя из физических, моторных и психологических качеств.

4. Защитой против игрока с мячом и без мяча, зонной защитой, смешанной защитой и прессинга.

5. Совершенствование техники дриблинга и передачи.

Уметь:

1. Технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола, научиться использовать их в условиях соревновательной деятельности.

2. Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения.

3. Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

4. Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

5. Выполнять нормативы общей и специальной физической подготовленности.

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на тренировочном этапе подготовки

Название упражнения	10-11 лет		11-12 лет		12-13 лет	
	юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
Бег 20 м (сек.)	3,78-3,75	3,80-3,77	3,66-3,55	3,70-3,60	3,56-3,46	3,60-3,50
Скоростное ведение (сек.)	10,5-10,2	10,6-10,3	10,4-10,1	10,5-10,2	10,2-10,1	10,4-10,2
Прыжок в длину с места (см.)	188-186	170-176	199-208	182-186	211-223	190-198
Прыжок вверх с места (см.)	30-33	28-29	37-39	33-35	40-42	39-40

Технической подготовленности игроков уделяется большое значение при подготовке высококвалифицированных баскетболистов. На протяжении всего периода обучения в спортивной школе в планировании тренера обязательно включена техническая подготовка, включающая перечень требований к освоению технических приемов нападения и защиты. Контроль уровня технической подготовленности игроков осуществляется в тренировочном процессе в конце соревновательного периода посредством приема упражнений:

### 1. *Передвижение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке до фишки, касаясь ее рукой.

От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время (с), затраченное на выполнения норматива.

Инвентарь: 4 стойки, секундомер.

### 2. *Скоростное ведение*

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу игрок начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит следующие ворота и т. д. Каждый раз проходя ворота,

игрок должен выполнить перевод мяча. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении с двух шагов (правой рукой). После подбора мяча, начинает ведение левой рукой в направлении к стойке, стоящей в углу площадки, огибает ее и продолжает движение в ворота по схеме, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении с 2-х шагов левой рукой.

Игрок должен пройти 4 площадки, используя: 1 площадка – перевод перед собой, 2 площадка – перевод под ногой, 3 площадка – перевод за спиной, 4 площадка – «обкатка» (разворот спиной). Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 11 стоек, 1 баскетбольный мяч, секундомер.

### *3. Передача мяча*

Игрок стоит лицом к кольцу. Выполняет передачу в щит, подбирает мяч и передает его помощнику №1 правой рукой, начинает движение к противоположному кольцу, получает мяч обратно и передает его помощнику № 2, после получения выполняет атаку по кольцу с двух шагов правой рукой.

Подобрав мяч, повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи и выполняя бросок левой рукой. Игрок проходит четыре площадки. Время фиксируется по последнему выполненному броску, за каждый промах плюс 1 сек к результату норматива.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 2 стойки, секундомер.

### *4. Штрафные броски*

Игрок выполняет 10 штрафных бросков (мяч после броска подает партнер). Оценивается количество попаданий.

### *5. Броски с дистанции*

Игрок выполняет 2 броска с 5 точек. С каждой точки: первый – за трехочковой зоной, второй – в двухочковой. На выполнение задания дается 2 мин. Фиксируется количество бросков и попаданий. Игрок после броска, сам подбирает свой мяч.

Инвентарь: 1 баскетбольный мяч, 10 стоек, секундомер.

### *6. «Восьмерка»*

Игрок с мячом находится под кольцом. По сигналу он начинает ведение дальней от кольца рукой в сторону боковой линии, обводит стойку и выполняет атаку с дальней стороны кольца. После подбора выполняет упражнение в другую сторону. Упражнение выполняется по «восьмерке» непрерывно в течение 1 минуты, подсчитывается количество технически правильно забитых мячей.

**Результаты контрольных нормативов, представлены в таблице:**

Группы		Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)	«Восьмерка» (кол-во попаданий)
1-й год	9,0-9,7	Ю- 46,5-556,5 Д- 57,5-1.08,5	Ю- 30,5-36,9 Д- 31,5-40,9	40	40	7	
2-й год	8,8-9,5	Ю- 46,0-54,0 Д- 54,5-1.05,5	Ю- 27,5-33,9 Д- 30,5-35,9	45	50	8	