

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

Принята на заседании
педагогического совета
от «31» марта 2023 г. №3

Утверждаю
Директор МБУДО «Дом искусств
«Ритм» _____ Е.П. Атрепьева
Приказ от «31» марта 2023 г. №70



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной направленности
«Щит и мяч»
(продвинутый уровень)

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 3 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» марта 2023 г.
Протокол № 3

- Утверждаю

Директор МБУДО «Дом искусств

«Ритм»

Е.Г. Атрепьева

Приказ от «31» марта 2023 г. №70



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 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) «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 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 до 2030 года (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 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).

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы «Щит и мяч» заключается в том, что баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников благодаря своей воспитательной, оздоровительной и образовательной

направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение, как здоровьесформирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступной формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека.

В связи с этим представляется важным и необходимым целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми и подростками, актуализированного в здоровом стиле их жизни. Влияние игры баскетбол на физическое развитие ребенка также сильно. В первую очередь у ребят, занятых в этом спорте, развивается выносливость, и укрепляются все группы мышц. Тренировка по баскетболу – это прыжки, бег, махи руками, наклоны и приседания, которые позволяют развивать все группы мышц и укреплять сердце и сосуды.

Помимо общей пользы для здоровья, баскетбол также поможет предотвратить развитие некоторых болезней, которые возникают в результате пассивного образа жизни.

Более того, баскетбол развивает:

- обзор зрения. Благодаря тому, что игрок должен постоянно следить за мячом и другими игроками, улучшается обзор зрения. Дети учатся управлять боковым зрением и тренируют глаза;
- скорость реакции. Нередко во время матча спортсмен должен принимать молниеносные решения, от которых зависит исход игры. Это помогает детям учиться быстро реагировать на внештатные ситуации;
- внимательность. Благодаря напряженной игре развивается внимательность и память, что благотворно сказывается не только на игровой площадке, но и в учебе и повседневной жизни.

Учитывая эти факты, на вопрос, что дает баскетбол ребенку, можно ответить, что занятия позволят укрепить физическое, умственное и психическое здоровье. Именно поэтому баскетбол часто рекомендуют ребятам, страдающим сниженным вниманием и слабым иммунитетом.

Отличительной особенностью программы «Щит и мяч» от базового образования соответствующего профиля является удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуальных социокультурных и образовательных потребностей детей и их родителей, целенаправленное изучение и освоение такого динамичного вида спорта, как баскетбол.

Уровень программы – продвинутый. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложными нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы. Результатом обучения является участие не менее 90 % обучающихся по программе в муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятиях, включённых в региональный (утверждённый приказом Министерства образования и науки Курской области) или федеральный (утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации) перечень мероприятий, направленных на

развитие способностей к занятиям физической культурой и спортом, а также на пропаганду спортивных достижений, обеспечивающее включение в число победителей и призёров муниципальных, региональных, всероссийских и международных конкурсных мероприятий не менее 50 % обучающихся.

Адресат программы. Программа адресована детям старшего школьного возраста 14-17 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.

14-16 лет. Это время освоения тактического мышления. Мозг подростка уже готов решать тактические задачи и принимать быстрые решения. В этот момент тренер уже видит, кто из ребят может стать настоящим чемпионом

16-17 лет. Это возраст, когда подросток должен показать все приобретенные навыки. Сильных игроков формируют в команды для участия в важных соревнованиях. В это время начинается старт в спортивной карьере, ведь ребята уже имеют спортивные разряды и могут участвовать во взрослых соревнованиях.

Возрастные и психологические особенности детей данной возрастной группы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Возрастные и психологические особенности детей

Возраст детей	Период детства	Возрастные и психологические особенности детей
14 лет	Ранний подростковый период	У ребёнка наблюдается: <ul style="list-style-type: none"> • приспособляемость к быстрорастущему телу; • установление здоровой подростковой независимости; • достижение чувства самосознания; • самоприятие, признание и развитие хороших сторон, и признание и исправление плохих сторон.
15-17 лет	Средний подростковый период	Ребёнок: <ul style="list-style-type: none"> • достигает зрелых взаимоотношений с ровесниками обоих полов; • играет мужскую или женскую роль в обществе; • принимает свое физиологическое развитие и учится эффективно использовать свой организм; • достигает эмоциональной независимости от родителей и других взрослых; • выбирает профессию и готовится к ее приобретению; • развивает интеллектуальные навыки и представления, необходимые для гражданской компетенции; • желает и достигает социально-ответственного поведения.

Условия набора детей: в спортивную секцию принимаются дети, успешно прошедшие обучение по программе базового уровня «Щит и мяч+» (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.

Занятия проводятся по группам. Наполняемость групп первого года обучения 10-12 человек, второго и третьего года обучения 9-10 человек.

Объем и срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 3 года обучения. Объем программы – 432 часа, 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.

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

1.2. Цель программы

Цель программы: формирование личностных качеств и социально-значимых компетенций, создание условий для предпрофессиональной ориентации, повышение конкурентно способных выпускников на основе углубленного уровня получения образования через занятия баскетболом.

1.3. Задачи программы

Достижению поставленной цели способствует решение следующих педагогических задач:

Образовательные:

- углублять представления о виде спорта «баскетбол», о соревнованиях, снарядах и инвентаре;
- углублять представления о соблюдении правил, техники безопасности во время занятий, об оказании первой помощи при травмах;
- продолжить работу по овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- продолжить изучение со спортсменами основ индивидуальной и командной тактики игры в баскетбол.

Развивающие:

- содействовать индивидуализации тренировочного процесса;
- совершенствовать общие и специальные физические качества;
- совершенствовать техническую, тактическую и психологическую подготовку;
- повышать функциональные возможности организма спортсменов;
- совершенствовать развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно–силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей.

Воспитательные:

- стабилизировать демонстрацию высоких спортивных результатов на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях;
- поддерживать высокий уровень спортивной мотивации;
- сохранять здоровье спортсмена;
- создавать условия для перехода общественно-значимых нравственных ценностей в личностно-значимые;
- содействовать формированию положительных привычек среди обучающихся.

1.4. Планируемые результаты программы

По окончании обучения обучающийся должен *знать*:

- о виде спорта «баскетбол», о соревнованиях, снарядах и инвентаре;
- о соблюдении правил, техники безопасности во время занятий, об оказании первой помощи при травмах;
- эффективные технические приёмы, которые наиболее часто применяются в игре;
- основы индивидуальной и командной тактики игры в баскетбол;

уметь:

- индивидуализировать тренировочный процесс;
- совершенствовать общие и специальные физические качества;
- совершенствовать координационные и кондиционные способности;

владеть:

- навыками мотивации для демонстрации высоких спортивных результатов на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях;
- навыками общения в коллективе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В результате изучения данного курса у обучающихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия, как основа умения учиться.

Личностные:

- 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 бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;
- развитие мотивации, принятие и освоение социальной роли обучающегося.

Метапредметные:

- развитие интереса к спорту; логического мышления; стремления к достижению цели;
- развитие социальных навыков детей в процессе групповых взаимодействий;
- повышение степени самостоятельности, инициативности обучающихся и их мотивированности;
- приобретение детьми опыта соревновательной деятельности;
- умение предъявлять результат своей работы; возможность использовать полученные знания в жизни;
- формирование социально адекватных способов поведения;
- формирование способности к организации деятельности и управлению ею.

Предметные:

- знание о виде спорта «баскетбол», о снарядах и инвентаре для игры в баскетбол; о правилах техники безопасности во время занятий, об оказании первой помощи при травмах; знание эффективных технических приёмов, которые наиболее часто применяются в игре; знание основ индивидуальной и командной тактики игры в баскетбол;
- умение индивидуализировать тренировочный процесс; умение совершенствовать общие и специальные физические качества;
- владение мотивационными навыками для демонстрации высоких спортивных результатов на муниципальных и региональных спортивных соревнованиях.

1.5. Содержание программы 1 год обучения

Таблица 2

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие	2	1	1	Зачет/ входной контроль
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте	6	4	2	Тестирование/ текущий контроль
III.	Общая физическая подготовка	18	8	10	Эстафета/ текущий контроль
IV.	Техника игры в баскетбол	24	8	16	Игровые задания/ текущий контроль
V.	Тактика игры в баскетбол	24	8	16	Практическая работа, тренировка/ текущий контроль
VI.	Специальная физическая подготовка	22	7	15	Игровые задания/ текущий контроль
VII.	Правила игры и судейства	6	6	-	Лекция, презентация/ текущий контроль
VIII.	Контрольные игры и соревнования	14	1	13	Игровой зачёт/ текущий контроль
IX.	Массовая работа учебного характера	10	-	10	Экскурсия, экзамен/ текущий контроль
X.	Повторение	16	-	16	Соревнование/

					промежуточный контроль
XI.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет/ итоговый контроль
ИТОГО:		144	43	101	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Физкультурно-спортивная этика. Гигиена.

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

Формы проведения занятий: Беседа, лекция

2. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: Общее и индивидуальное развитие человека. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Краткий обзор развития баскетбола в России, мире.

Практика: Строение человека и влияние на организм физических нагрузок. Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.

Формы проведения занятий: Викторина

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Виды и показатели выносливости.

Практика: Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Напрыгивание и соскоки. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Спортивные игры: баскетбол, футбол. Подвижные игры и эстафеты.

Формы проведения занятий: Веселые старты

4. Техника игры в баскетбол.

Теория: Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Техника нападения. Сочетания изученных приемов перемещения.

Практика: Ведение мяча, остановки, развороты. Передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. Ловля мяча, переводы, финты.

Формы проведения занятий: Игровые задания, практическая работа

5. Тактика игры в баскетбол.

Теория: Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник), взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников. Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка при штрафном броске, при спорном мяче.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка). Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрального игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

Практика: Умение удержать соперника и открыться для своего игрока. Тактические действия при игре в защите и нападении. Тактические действия в игре с сильным соперником.

Совершенствование передвижений, остановок, поворотов на быстроту выполнения. Ловля низких и катящихся мячей одной рукой. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения, на максимальной высоте прыжка. Передачи мяча: скрытые передачи (назад, вправо, влево), передачи в прыжке двумя руками от головы и одной от плеча. Ведение мяча на максимальной скорости. Броски мяча одной от плеча со средних и дальних дистанций.

Формы проведения занятий: Тренировка

6. Специальная физическая подготовка.

Теория: Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену (батут) с последующей ловлей. Ловля мяча от стены (батута) после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. 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. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера.

Формы проведения занятий: Игровые задания

7. Правила игры и судейства.

Теория: Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Формы проведения занятий: Лекция, презентация

8. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Разбор проведенных игр.

Практика: Контрольные игры. Участие в соревнованиях.

Формы проведения занятий: Игровой зачёт

9. Массовая работа учебного характера.

Практика: Посещение спортивных соревнований областного уровня, экскурсии, спортивные соревновательные конкурсы, участие в аттестационном экзамене.

Формы проведения занятий: экскурсия, экзамен, соревнование.

10. Повторение.

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

Формы проведения занятий: Соревнования

11. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных конкурсов.

Формы проведения занятий: Веселые старты

2 год обучения

Таблица 3

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие	2	1	1	Зачет/ входной контроль
II.	Основы знаний о физической культуре и спорте	4	4	-	Тестирование/ текущий контроль
III.	Общая физическая подготовка	22	8	14	Полоса препятствий/ текущий контроль
IV.	Техника игры в баскетбол	24	8	16	Эстафета/ текущий контроль
V.	Тактика игры в баскетбол	26	8	18	Мини-турнир/ текущий контроль
VI.	Специальная физическая подготовка	22	8	14	Спортивные состязания/ текущий контроль
VII.	Правила игры и судейства	6	2	4	Судейство/ текущий контроль
VIII.	Контрольные игры и соревнования	16	3	13	Соревнования/ текущий контроль
IX.	Массовая работа учебного характера	8	-	8	Активный отдых/ текущий контроль
X.	Повторение	12	1	11	Испытание/ промежуточный контроль
XI.	Итоговое занятие	2	-	2	Экзамен/ итоговый контроль
ИТОГО:		144	43	101	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

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

Формы проведения занятий: Беседа

II. Основы знаний о физической культуре и спорте.

Теория: Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодёжи. Основные сведения о спортивной квалификации. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.

Формы проведения занятий: Викторина

III. Общая физическая подготовка.

Теория: Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. 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. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

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

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Формы проведения занятий: Веселые старты

IV. Техника игры в баскетбол.

Теория: Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры: на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, на определенной стадии развития атакующих или защитных действий, в борьбе с определенным противником, в контексте текущего счета и т.д. Адекватность и своевременность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала – результат в данном игровом эпизоде и в игре в целом. Просмотр киноколясок, видеозаписей игр.

Практика: Передача одной рукой: поступательные, сопровождающие, на одном уровне. Ведение без зрительного контроля, зигзагом. Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками: сверху

вниз, добивание, без отскока от щита, сверху. Дальние, средние и ближние броски в корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Формы проведения занятий: Игровые задания

V. Тактика игры в баскетбол.

Теория: Тактическое взаимодействие. Разбор комбинаций.

Практика:

Тактика нападения: атака корзины; заслон; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмерка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаке корзины; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

Формы проведения занятий: Практика

VI. Специальная физическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Практика: 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 метра.

Формы проведения занятий: Игровые задания

VII. Правила игры и судейства.

Теория: Ведение протокола игры.

Практика: Участие в судействе учебной игры совместно с педагогом-тренером. Судейство игры в качестве судьи в поле.

Формы проведения занятий: Практическая работа

VIII. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Режим дня во время соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практика: Товарищеские встречи. Мини-турниры. Соревнования.

Формы проведения занятий: Лекция, презентация, соревнования.

IX. Массовая работа учебного характера.

Практика: Активный отдых. Самомассаж. Фитобар. Баня. Тренинги с педагогом-психологом. Спортивные соревновательные конкурсы. Защита проектов.

Формы проведения занятий: Игровые задания, тренинги, экскурсии.

X. Повторение.

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

Формы проведения занятий: Подвижные игры

Х. Итоговое занятие.

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

Формы проведения занятий: Веселые старты

3 год обучения

Таблица 4

Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
I.	Вводное занятие	2	1	1	Зачет/ входной контроль
II.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена	4	4	-	Тестирование/ текущий контроль
III.	Общая физическая подготовка	24	8	16	Полоса препятствий/ текущий контроль
IV.	Техническая подготовка баскетболиста	24	6	18	Эстафета/ текущий контроль
V.	Тактическая подготовка баскетболиста	26	6	20	Мини-турнир/ текущий контроль
VI.	Специальная физическая подготовка	24	6	18	Спортивные состязания/ текущий контроль
VII.	Правила игры и судейства	6	2	4	Судейство/ текущий контроль
VIII.	Соревновательная деятельность баскетболиста	16	4	12	Соревнования/ текущий контроль
IX.	Психологическая подготовка баскетболиста	4	4	-	Активный отдых/ текущий контроль
X.	Повторение	12	1	11	Испытание/ промежуточный контроль
XI.	Итоговое занятие	2	-	2	Экзамен/ итоговый контроль
ИТОГО:		144	42	102	

Содержание учебного плана

I. Вводное занятие

Теория: Правила техники безопасности. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков.

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

Формы проведения занятий: Беседа

II. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

Теория: Система отбора и спортивной ориентации – (спортивная предрасположенность, индивидуальные возможности, личностной ориентации на спортивные достижения) это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине).

Формы проведения занятий: Викторина

III. Общая физическая подготовка.

Теория: Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. 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. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости.

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

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Формы проведения занятий: Игровые задания

IV. Техническая подготовка баскетболиста.

Теория: Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры: на определенном участке площадки, при определенном расположении игроков своей команды и соперников, на определенной стадии развития атакующих или защитных действий, в борьбе с определенным противником, в контексте текущего счета и т.д. Адекватность и своевременность использования в пространстве и во времени того или иного элемента технического арсенала – результат в данном игровом эпизоде и в игре в целом. Просмотр видеозаписей игр.

Практика: Передача одной рукой: поступательные, сопровождающие, на одном уровне. Ведение без зрительного контроля, зигзагом. Обводка соперника: с изменением высоты отскока, с изменением направления, с изменением скорости, с поворотом и переводом мяча, с переводом под ногой, за спиной, с использованием нескольких приемов подряд (сочетание). Броски в корзину двумя руками: сверху вниз, добивание, без отскока от щита, сверху. Дальние, средние и ближние броски в

корзину одной рукой. Броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.

Формы проведения занятий: Весёлые старты

V. Тактическая подготовка баскетболиста.

Теория: Тактическое взаимодействие. Разбор комбинаций.

Практика:

Тактика нападения: атака корзины; заслон; пересечение; треугольник; тройка; малая восьмерка; скрестный выход; сдвоенный заслон; наведение на двух игроков; система быстрого прорыва; система эшелонированного прорыва; система нападения через центрального; система нападения без центрального; игра в численном большинстве; игра в меньшинстве.

Тактика защиты: противодействие атаке корзины; переключение; проскальзывание; групповой отбор мяча; против тройки; против малой восьмерки; против сдвоенного заслона; против наведения на двух; система личной защиты; система зонной защиты; система смешанной защиты; система личного прессинга; система зонного прессинга; игра в большинстве; игра в меньшинстве.

Формы проведения занятий: Игровые задания

VI. Специальная физическая подготовка.

Теория: Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.

Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Практика: 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. 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 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). 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 голенях, набивные мячи, гантели).

Формы проведения занятий: Лекция, практическая работа

VII. Правила игры и судейства.

Теория: Ведение протокола игры.

Практика: Участие в судействе учебной игры совместно с педагогом-тренером. Судейство игры в качестве судьи в поле.

Формы проведения занятий: Лекция, практическая работа

VIII. Соревновательная деятельность баскетболиста.

Теория: Режим дня во время соревнований. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практика: Товарищеские встречи. Мини-турниры. Соревнования.

Формы проведения занятий: Игровые задания, игра-турнир, игра-соревнование.

IX. Массовая работа учебного характера.

Практика: Активный отдых. Самомассаж. Фитобар. Баня. Тренинги с педагогом-психологом, Спортивные соревновательные конкурсы. Защита проектов.

Формы проведения занятий: Подвижные игры

X. Повторение.

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

Формы проведения занятий: Веселые старты

X. Итоговое занятие.

Практика: Демонстрация физической и специальной подготовки, проявление волевых качеств в процессе спортивных соревновательных 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 1).

2.2. Оценочные материалы

Для отслеживания и фиксации результатов, их предъявления и демонстрации применяются следующие формы: журнал учета работы педагога; карты оценки результатов освоения программы; наблюдение; опрос; анкетирование; практическая работа; зачёт; проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Используя методы наблюдения, оценивается развитие личности обучающихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;
- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными обучающимися.

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

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом году обучения, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности баскетболистов на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составленные в соответствии с этапами спортивной подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, представлены в Приложении к программе.

При планировании контрольных мероприятий рекомендуется следующий порядок и последовательность выполнения упражнений: на скорость, на силу, на выносливость, на технику. В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

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 5):

- **минимальный уровень** – ребёнок выполняет образовательную программу не в полном объеме;
- **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, признается лучшим игроком в команде.

Таблица 5.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Минимальный уровень	Назвал и выполнил с грубыми ошибками.
Базовый уровень	Назвал и выполнил с незначительными ошибками. Самостоятельно определяет и формулирует цель деятельности на занятии. Совместно договаривается о правилах общения и поведения в игре и следует им.
Повышенный уровень	Назвал и выполнил без ошибок. Самостоятельно планирует свою деятельность. Добывает новые знания, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии. Выполняет различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Участие в соревнованиях.
Творческий уровень	Признание лучшим игроком команды. Перерабатывает полученную информацию: делает выводы в

результате совместной работы всей команды.
--

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.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания, фиксации, предъявления и демонстрации образовательных результатов: журнал учета работы педагога; наблюдение; опрос; анкетирование; викторина; тренировка; беседа; зачет; протокол соревнований; дипломы и грамоты.

Контроль обучения осуществляется систематически и реализуется в различных формах: диагностика; текущий контроль; тематический контроль; итоговый контроль.

Вводный контроль проводится в начале обучения с целью предварительного выявления уровня подготовки обучающегося к выбранному виду деятельности; уровня его воспитанности (ценностные ориентиры). Вводный контроль проводится в форме анкетирования, беседы.

Текущий контроль осуществляется на каждом занятии с целью установления качества и эффективности выбранных форм занятий, методов обучения и способов деятельности обучающихся, а также с целью проверки усвоения ими содержания образовательной программы. Текущий контроль осуществляется с помощью педагогического наблюдения, игр, бесед, индивидуальных и групповых заданий различных типов.

Промежуточный контроль осуществляется по окончании изучения определенного раздела программы с целью установления степени усвоения учащимися содержания образовательной программы и планирования педагогической деятельности, деятельности на следующих этапах обучения, определения необходимости коррекции знаний и умений, повторения уже изученного материала. Тематический контроль организуется в форме образовательных игр, использующих и расширяющих основные понятия, факты, термины и определения раздела. При проведении тематического контроля, при необходимости, используются тестовые задания, задания творческого характера.

Итоговый контроль осуществляется на этапе завершения обучения по данной программе и включает в себя понятия, факты, термины и определения по всему содержанию программы.

Программа предусматривает проведение психолого-педагогического мониторинга, включающего в себя:

1. Определение уровня личностного развития обучающихся.
2. Проведение входного контроля и итоговой аттестации освоения дополнительной общеобразовательной программы. Определение динамики достижения предметных, метапредметных и личностных результатов.
3. Наблюдения за социально значимой деятельностью обучающихся, в которых отражаются все достижения и результаты в предметной и метапредметной сфере.

Оценка личностных, предметных и метапредметных результатов происходит согласно уровню их сформированности (низкий, средний, высокий) и отражаются в карте показателей результативности деятельности личностного развития обучающихся, в протоколах результатов входного контроля, итоговой аттестации и в карте социально значимой деятельности.

Используя методы наблюдения, оценивается развитие личности обучающихся по следующим показателям:

- мотивация к познанию и творчеству в деятельности;
- уровень умственной активности;
- гражданская идентичность;
- самооценка;
- отношение к публичной деятельности;
- взаимоотношения со сверстниками;
- взаимоотношения с педагогами.

В соответствии с полученными результатами вносятся коррективы в систему работы, как с коллективом, так и с отдельными обучающимися.

2.4. Методические материалы

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;
- принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, психологической и воспитательной работы, педагогического контроля);
- принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий;
- 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.

Используемые методики и технологии.

Педагогические технологии являются 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.

Методы обучения.

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

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.

Учебная работа в объединении осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий. Теоретические занятия имеют короткую форму и проходят в процессе практических занятий. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении необходимо применять упражнения, эстафеты, подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся; обучающиеся должны ежедневно делать утреннюю разминку, выполнять задания педагога по самостоятельному повышению уровня своей физической подготовки.

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких качеств физических, как прыгучесть, быстрота, выносливость, координация.

Личность одаренного ребёнка-спортсмена характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности. Спортивная деятельность, мотивированная на данной основе, позволит учащемуся успешнее освоить образовательную программу и развить интеллектуально-творческие способности. Однако общеизвестно, что успехов в реализации своих творческих способностей добивается часто не тот ребёнок, который обладает высоким интеллектом и способностью к творческому мышлению, а тот, кто более настойчиво и упорно идёт к своей цели.

На теоретических занятиях учащийся 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:

- 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.;
- во вторую группу входят общеразвивающие упражнения для всестороннего физического развития учащихся;
- в третью группу входят подготовительные специальные упражнения, предназначенные для развития физических качеств;
- к четвертой группе относятся подвижные игры.

Формы организации учебного занятия.

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

Алгоритм учебного занятия.

Основной формой работы с детьми по программе является учебное занятие, структура которого включает: вводную, основную и заключительную части.

Учебно-тренировочное занятие по баскетболу строится следующим образом:

Вводная часть.

Любая работа – будь то, на баскетбольной площадке, или в тренажерном 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 вводной части занятия:

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

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.

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 внутрискладских 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.

Таблица 6

Дидактико-методические материалы 1 год обучения

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

		<p>диагностических заданий, карточки с заданиями);</p> <ul style="list-style-type: none"> - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	<ul style="list-style-type: none"> - 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»; - справочная литература; - 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».
3.	Общефизическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - 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».
4.	Техника игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> - 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»; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Тактика игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и

		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.	Правила игры и судейства.	- 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.	Контрольные игры и соревнования.	- 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.	Массовая работа учебного характера.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	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

№	Название разделов	Методические и дидактические материалы
---	-------------------	--

п/ п		
1.	Вводное занятие.	<ul style="list-style-type: none"> - Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	<ul style="list-style-type: none"> - 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»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
3.	Общефизическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Техника игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> - 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»; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Тактика игры в баскетбол.	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки занятий (планы-конспекты занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения

		(слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и 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.	Правила игры и судейства.	- 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.	Контрольные игры и соревнования.	- 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.	Массовая работа учебного характера.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
10.	Повторение.	- Методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
11.	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.

3 год обучения

№ п/п	Название разделов	Методические и дидактические материалы
1.	Вводное занятие.	<ul style="list-style-type: none"> - Электронные средства образовательного назначения (слайдовая презентация); - раздаточный материал для обучающихся (бланки диагностических заданий, карточки с заданиями); - наглядные пособия; - диагностический материал для проведения стартовой диагностики.
2.	Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.	<ul style="list-style-type: none"> - 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»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
3.	Общая физическая подготовка.	<ul style="list-style-type: none"> - Учебная литература: Асташенко, О. И. «Гимнастика для суставов и сосудов»; Нестерова, Д.В. «Гимнастика для внутренних органов»; - справочная литература; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентация); - методические разработки (планы-конспекты занятий, мастер-классы); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и практические задания); - наглядное пособие «Техника выполнения упражнений».
4.	Техническая подготовка баскетболиста.	<ul style="list-style-type: none"> - 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»; - видеоматериалы; - аудиоматериалы; - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации); - методические разработки занятий; - раздаточный материал для обучающихся (карточки с заданиями); - наглядные пособия.
5.	Тактическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> - Методические разработки занятий (планы-конспекты)

	баскетболиста.	занятий); - видеоматериалы (тренировочные видеоролики); - электронные средства образовательного назначения (слайдовые презентации, индивидуальные задания, групповые задания); - раздаточный материал для обучающихся (тестовые и 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.	Правила игры и судейства.	- 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.	Соревновательная деятельность баскетболиста.	- 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.

2.5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в спортивном зале (баскетбольной площадке), оборудованном баскетбольными кольцами, покрытием, раздевалками для девочек и мальчиков, спортивным инвентарём, техническими средствами обучения.

Оборудование:

- 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».

Требования к обучающимся для практической работы: спортивная форма (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

Технические средства обучения:

Технические средства обучения: интерактивная панель, компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр, фотоаппарат, видеокамера.

Кадровое обеспечение:

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 14-17 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 «Цит 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. Игры в тренировке баскетболистов : учебно-методическое пособие / Ю. И. Портных [и др.]. – СПб. ГУФК им. П. Ф. Лесгафта, 2008. – 62 с.
4. Лихачев, О. Е. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе /С. Г. Фомин, А. В. Мазурина. – М. : Смоленск, 2012. – 238 с.
5. Методическое пособие Д. И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008. – 189 с.
6. Собянин, Ф. И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательном учреждении / Ф. И. Собянин. – М. : Дрофа, 2007. – 85 с.
7. 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 / Т. Финнеган. – М. : АСТ, 2007. – 100 с.

2. Джерри, В. Баскетбол. Навыки и упражнения / Д. Мейер. – М. : АСТ, 2006. – 217 с.
3. Костикова, Л. В. Баскетбол. Азбука спорта – М. : ФиС, 2002. – 135 с.
4. Сортэла, Ник. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков. – М. , 2005, – 240 с.
5. Чернова, Е. А. Упражнения и игры с мячами в системе подготовки баскетболистов / Е. А. Чернова, В. С. Кузнецов. – М. :, 2003. – 102 с.
6. 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-тематическое планирование
I год обучения**

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1.			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом.	2	1	1	Инструктирование	Помещение для занятий спортом	Инструктаж Тест-игра
2.			Краткий обзор развития баскетбола в России, мире. Общее и индивидуальное развитие человека.	2	1	1	Лекция	Помещение для занятий спортом	Зачет
3.			Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи. Внешний вид, гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом.	2	1	1	Практикум	Помещение для занятий спортом	Тестирование
4.			Основные средства и методы спортивной тренировки. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
5.			Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Упражнения для развития быстроты. Стартовые рывки с мячом, в	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт

			соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом.						
6.			Виды и показатели выносливости. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами лежа на спине и лицом вниз.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
7.			Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег», то же с набивными мячами в руках.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тестирование
8.			Повторение и закрепление изученного материала. Подвижные игры. Различные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		2	Игровое задание	Помещение для занятий спортом	Соревнования
9.			Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Викторина
10.			Ведение мяча, остановки, развороты. Передвижения и стойки: передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки;	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт

			сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами.						
11.			Передача мяча на месте и в движении. Владение мячом. ловля и передача мяча длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачет
12.			Броски в кольцо с места, в движении, после остановки. Броски мяча, в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
13.			Ловля мяча, переводы, финты. Ловля и передача мяча длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
14.			Повторение и закрепление изученного материала. Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о	2		2	Веселые старты	Помещение для занятий спортом	Соревнования

			соревнованиях.						
15.			Характеристика стремительного и позиционного нападения в зоне защиты. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
16.			Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом “на ведение”, “на передачу”.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
17.			Индивидуальные действия игрока. Финты с мячом “на ведение”, “на передачу”.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
18.			Индивидуальные действия игрока. Финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Викторина
19.			Индивидуальные действия игрока в нападении. Финты с мячом “на ведение”, “на передачу”, “на бросок” с последующим ведением, передачей, броском.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
20.			Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
21.			Повторение. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
22.			Тактика нападения. Групповые действия: взаимодействие трех нападающих (треугольник).	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование

23.		Групповые действия в нападении. Взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
24.		Тактика защиты. Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих (подстраховка).	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
25.		Тактика нападения. Командные действия: нападение быстрым прорывом.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
26.		Командные действия: расстановка при штрафном броске. Командные действия: при спорном мяче.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
27.		Основные способы позиционного нападения. Нападение через центрального игрока.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
28.		Основные способы позиционного нападения: “восьмеркой”. По сигналу игрок с мячом выполняет ведение вправо или влево к партнеру и передает ему мяч из рук в руки, тот в свою очередь движется к третьему и т. д.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
29.		Основные способы позиционного нападения: “серией заслонов”. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
30.		Позиционное нападение “серией заслонов”. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
31.		Массовая работа учебного характера. Сочетания изученных	2	1	1	Практическое задание	Помещение для занятий	Зачет

			приемов перемещения.					спортом	
32.			Повторение и воспроизведение пройденного. Самостоятельная работа.	2	1	1	Товарищеская игра	Помещение для занятий спортом	Опрос
33.			Тактические действия в игре с сильным соперником. Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные действия групповые, командные.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Игра
34.			Правила игры. Судейские жесты, фолы и наказания.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
35.			Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Диагностика
36.			Настрой на игру. Психическая совместимость спортсменов.	2	1	1	Тренинг	Помещение для занятий спортом	Зачет
37.			Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа.	2	1	1	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Зачет
38.			Разбор проведенных игр. Выявление ошибок в защите и в нападении.	2	1	1	Работа над ошибками	Помещение для занятий спортом	Тестирование
39.			Массовая работа учебного характера. Сочетания изученных приемов перемещения.	2	1	1	Посещение УК	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
40.			Сочетание способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх). Беговые, прыжковые, скоростно-	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт

			силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности.						
41.			Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Владение мячом. ловля и передача мяча длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху и снизу, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при активном сопротивлении противника.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
42.			Ловля мяча изученными способами. Ловля мяча на максимальной скорости передвижения и максимальной высоте прыжка.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
43.			Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Овладение мячом отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
44.			Персональная опека игрока с мячом и без мяча. Постановка заслона подразумевает следующее: игрок без мяча атакующей команды занимает позицию сбоку или за спиной защитника, опекающего одного из его партнёров (это может быть как	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование

		игрок с мячом, так и игрок без мяча).							
45.		Интегральная подготовка. Игра без ведения мяча.	2		2	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Викторина	
46.		Интегральная подготовка. Выполнение бросков в корзину только определенным способом.	2		2	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Зачёт	
47.		Интегральная подготовка в баскетболе. Применение определенных взаимодействий перед броском в корзину.	2		2	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Зачет	
48.		Интегральная подготовка в баскетболе. До атаки корзины выполнить определенное количество передач мяча.	2	1	1	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Опрос	
49.		Выбор способов владения мячом. Использование перемещения, финтов и их сочетаний при действиях на максимальной скорости, в условиях жесткого противодействия.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования	
50.		Повторение. Активные приемы индивидуального противодействия игроку в момент передачи, ведения, броска.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов	
51.		Выполнение приемов техники в нападении. Перемещения в сочетании с приемами техники владения мячом длительное время.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования	
52.		Массовая работа учебного характера. Мини-баскетбол.	2	1	1	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Викторина	
53.		Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа.	2	1	1	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Соревнования	

54.			Разбор проведенных игр. Перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв.	2		2	Работа над ошибками	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
55.			Переключения в тактических действиях с одних систем игры на другие. Использованием характерных для каждой из них групповых взаимодействий с учетом выполняемых учащимися игровых функций.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
56.			Организация действий в защите против применения комбинаций в процессе игры. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита. Освоение индивидуальных и командных защитных действий.	2	1	1	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Тестирование
57.			Обманные движения на проход, передачу. Короткое, быстрое движение мячом в одном направлении, за которым быстро следует передача, поворот, бросок или ведение в противоположном направлении, является чрезвычайно эффективным и в то же время доступным средством для достижения преимущества над защитником.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
58.			Двойные обманы, движения на проход, передачу, бросок. При финтах на начало ведения мяча	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос

			обманное движение неопорной ноги должно быть коротким и без переноса веса тела, поскольку опорная нога не имеет возможности оторваться от пола, пока мяч не покинет руки дриблера.						
59.			Освобождение пространства для действий партнеров. Центровые игроки применяют нередко быстрые финты головой и плечами в одном направлении и движение в противоположном направлении для выполнения броска.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
60.			Повторение. Совершенствование навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
61.			Индивидуальные тактические действия. Действия в рамках изученных групповых взаимодействий, связанных с принятием решения (передача или бросок в корзину, бросок в корзину или продолжение взаимодействий, бросок или проход под щит и т.д.).	2		2	Учебная игра	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
62.			Спорт и здоровье. Массовая работа учебного характера.	2	1	1	Защита проекта	Помещение для занятий спортом	Тестирование
63.			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	2		2	Тренировка Командные действия: при спорном мяче.	Помещение для занятий спортом	Соревнования

			Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».						
64.			Совершенствование навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве. Позиционное нападение (5:1) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
65.			Совершенствование навыков выполнения технических приемов, тактических действий и развитие специальных качеств в единстве. Позиционное нападение (5:1) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт
66.			Участие в соревнованиях. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.	2		2	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Зачёт
67.			Участие в соревнованиях. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика	2		2	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Зачёт

			судейства.						
68.			Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.	2		2	Работа над ошибками	Помещение для занятий спортом	Зачёт
69.			Массовая работа учебного характера. Восстановительное мероприятие.	2		2	Активный отдых	Помещение для занятий спортом	Экзамен
70.			Повторение изученного материала за год. Самостоятельная работа.	2		2	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Соревнования
71.			Повторение изученного материала за год. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		2	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Соревнования
72.			Итоговое занятие. Самостоятельная работа.	2		2	Экзамен	Помещение для занятий спортом	Беседа
			Всего:	144	43	101			

II год обучения

№ п\п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов			Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1.			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Гигиена баскетболиста. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом.	2	1	1	Инструктирование	Помещение для занятий спортом	Инструктаж Тест-игра
2.			Повторение учебного материала. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения,	2		2	Игровые задания	Помещение для занятий спортом	Зачет

			использованные в режиме высокой интенсивности. Упражнения для развития специфической координации.						
3.			Значение физической культуры для укрепления здоровья. Физическое развитие граждан России в их подготовке к труду и защите Родины.	2	1	1	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тестирование
4.			Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Основные приемы и виды спортивного массажа.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
5.			Разнообразие технических приемов. Показатели надежности техники, целесообразная вариантность.	2		2	Практикум	Помещение для занятий спортом	Зачёт
6.			Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (на определенном участке площадки). Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета).	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
7.			Применение технического	2	1	1	Тренировка	Помещение для	Тест-игра

			приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (на определенном участке площадки). Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом. Бег с остановками и с резким изменением направления.					занятий спортом	
8.			Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры. При определенном расположении игроков своей команды и соперников.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
9.			Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры. В борьбе с определенным противником.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Викторина
10.			Применение технического приема или сочетания приемов в конкретной ситуации игры (в контексте текущего счета). Выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
11.			Адекватность и своевременность использования в пространстве и	2	1	1	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Опрос

			во времени того или иного элемента технического арсенала. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой.						
12.			Закрепление и повторение пройденного материала. Самостоятельная работа	2		2	Эстафета	Помещение для занятий спортом	Соревнования
13.			Тактика нападения: атака корзины. Тактика защиты: противодействие атаке корзины.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
14.			Тактика нападения: заслон. Тактика защиты: переключение.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
15.			Тактика нападения: пересечение. Тактика защиты: проскальзывание.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
16.			Тактика нападения: пересечение. Тактика защиты: проскальзывание.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
17.			Тактика нападения: треугольник. Тактика защиты: групповой отбор мяча.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Контрольные нормативы
18.			Тактика нападения: тройка. Тактика защиты: против тройки.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
19.			Тактика нападения: малая	2	1	1	Учебно-	Помещение для	Опрос

			восьмерка. Тактика защиты: против малой восьмерки.				тренировочное занятие	занятий спортом	
20.			Тактика нападения: малая восьмерка. Тактика защиты: против малой восьмерки.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
21.			Тактика нападения: скрестный выход. Тактика защиты: система смешанной защиты.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
22.			Тактика нападения: скрестный выход. Тактика защиты: система смешанной защиты.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
23.			Тактика нападения: сдвоенный заслон. Тактика защиты: против сдвоенного заслона.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
24.			Тактика нападения: наведение на двух игроков. Тактика защиты: против наведения на двух.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
25.			Тактика нападения: система быстрого прорыва. Тактика защиты: система личной защиты.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
26.			Тактика нападения: система быстрого прорыва. Тактика защиты: система личного прессинга.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
27.			Тактика нападения: система быстрого прорыва. Тактика защиты: система личного прессинга.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
28.			Тактика нападения: система эшелонированного прорыва.	2		2	Учебно-тренировочное	Помещение для занятий спортом	Тест-игра

			Тактика защиты: система зонной защиты.				занятие		
29.			Тактика нападения: система эшелонированного прорыва. Тактика защиты: система зонной защиты.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
30.			Тактика нападения: система нападения через центрального. Тактика защиты: система зонного прессинга.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
31.			Тактика нападения: система нападения без центрального. Тактика защиты: система смешанной защиты.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Игра
32.			Тактика нападения и защиты. Игра в численном большинстве.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Диагностика
33.			Тактика нападения и защиты. Игра в меньшинстве.	2		2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
34.			Закрепление и повторение пройденного материала. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.	2		2	Мини-турнир	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
35.			Контрольная игра. Самостоятельная работа	2	1	1	Игра	Помещение для занятий спортом	Зачёт
36.			Ведение протокола игры. Во время игры секретарь должен вести в хронологическом порядке изменение суммарного счета очков, записывать фолы игроков и тренеров, отмечать тайм-ауты, четко, аккуратно и быстро внося записи в протокол.	2	1	1	Мастер-класс	Помещение для занятий спортом	Выполнение упражнений

			При попадании мяча в корзину следует смотреть за жестом судьи на игровой площадке.						
37.			Режим дня во время соревнований. Организация и проведение соревнований.	2		2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
38.			Психологическая подготовка спортсмена. Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.	2	1	1	Тренинг	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
39.			Участие в соревнованиях. Городские соревнования по баскетболу.	2		2	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Соревнования
40.			Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	2		2	Фитобар	Помещение для занятий спортом	Соревнования
41.			Основные сведения о спортивной квалификации. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Викторина
42.			Амплуа игрока №1. Характеристики и функции игрока	2		2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт

			в нападении и в защите.						
43.			Амплуа игрока №2 и №3 Характеристики и функции игрока в нападении и в защите.	2		2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
44.			Усложнение игровой ситуации. Овладение мячом отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
45.			Моделирование игры соперника. Моделирование проводится, так сказать, в стратегических целях. Зная главных соперников в турнире, вы создаете модель команды, которая способна победить своих конкурентов. При этом тренер стремится к таким схемам игры, в которых наиболее выгодно используются сильнейшие стороны баскетболистов.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
46.			Разработка комбинаций из изученных упражнений, приближенных к игровой ситуации. Броски мяча, в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной	2	1	1	Практикум	Помещение для занятий спортом	Тестирование

			бросок.						
47.			2-х сторонняя игра на одну корзину. Учебная игра 4 * 4 и 5 * 5 на два кольца.	2		2	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных нормативов
48.			Закрепление и повторение пройденного материала. Добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии.	2	1	1	Спортивное состязание	Помещение для занятий спортом	Викторина
49.			Влияние физических качеств на организм спортсмена. При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т. д.	2		2	Защита проекта	Помещение для занятий спортом	Соревнования
50.			Отработка приемов техники. Бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
51.			Выполнение игровых действий с учетом амплуа.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Контрольные нормативы

			Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий.						
52.			Игра в нападении через взаимодействия с другими амплуа. Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди».	2	1	1	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Соревнования
53.			Спортивные соревнования. Официальные правила ФИБА.	2		2	Деловая игра	Помещение для занятий спортом	Тестирование
54.			Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа.	2		2	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
55.			Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.	2	1	1	Работа над ошибками	Помещение для занятий спортом	Опрос
56.			Восстановительное мероприятие. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия тренировочных нагрузок.	2		2	Упражнение	Помещение для занятий спортом	Соревнования
57.			Технико-тактическая подготовка. Передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передачи мяча, броски с дистанции, штрафные броски.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Зачёт

58.			Этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Можно выделить следующие принципы нравственного спортивного поведения во время соревнований по баскетболу. 1 Уважительное отношение к сопернику. 2 Адекватное отношение к решениям судей. 3 Отказ от использования неспортивных методов, мешающих сопернику настроиться на игру. 4 Умение сдерживать свои эмоции по отношению к сопернику и судьям.	2	1	1	Воспитательное мероприятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
59.			Состояние и развитие баскетбола в Курской области. История развития баскетбола в Курской области.	2		2	Товарищеская встреча	Помещение для занятий спортом	Тестирование
60.			Совершенствование всех приемов техники. Многokратное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника.	2	1	1	Самостоятельная работа	Помещение для занятий спортом	Соревнования
61.			Индивидуальные и групповые тактические действия. Сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.	2		2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт

62.			Индивидуальные и групповые тактические действия. Сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.	2	1	1	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
63.			Тактическое взаимодействие. Позиционное нападение (5:1) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях. 2:2, 3:3, 4:4, 5:5.	2	1	1	Творческое задание	Помещение для занятий спортом	Зачёт
64.			Общая и специальная физическая подготовленность спортсмена. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Упражнения для развития специфической координации.	2		2	Полоса препятствий	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
65.			Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.	2	1	1	Тренинг	Помещение для занятий спортом	Соревнования
66.			Участие в соревнованиях. Участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях. Участие в	2		2	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Беседа

			судействе соревнований.						
67.			Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.	2	1	1	Работа над ошибками	Помещение для занятий спортом	Беседа
68.			Восстановительное мероприятие. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.	2	1	1	Активный отдых	Помещение для занятий спортом	Зачет
69.			Повторение изученного материала за год. Самостоятельная работа.	2	1	1	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Зачет
70.			Повторение изученного материала за год. Самостоятельная работа.	2	1	1	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Соревнования
71.			Повторение изученного материала за год. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	1	1	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Соревнования
72.			Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		2	Экзамен	Помещение для занятий спортом	Экзамен
			Всего:	144	44	100			

III год обучения

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов			Форма проведения	Место проведения	Форма контроля
				Всего	Теория	Практика			
1.			Вводное занятие. Правила ТБ по баскетболу при проведении занятий по баскетболу.	2	1	1	Беседа	Помещение для занятий спортом	Инструктаж Тест-игра
2.			Повторение учебного материала.	2		2	Игровые задания	Помещение	Зачет

			Самостоятельная работа.					для занятий спортом	
3.			Стойка игрока. Передвижения в защитной стойке. Остановка двумя шагами и прыжком.	2	1	1	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тестирование
4.			Остановки. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
5.			Разнообразие технических приемов. Показатели надежности техники, целесообразная вариантность.	2		2	Практикум	Помещение для занятий спортом	Зачёт
6.			Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Выполнение контрольных упражнений
7.			Совершенствование техники передвижений. Действие без мяча.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
8.			Учебная игра в одну корзину. Развитие координационных способностей.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
9.			Способы ловли мяча. Передачи мяча и ловля двумя руками на месте и в движении в парах.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Викторина
10.			Передачи мяча двумя руками. Передачи с остановкой от пола и двумя руками сверху.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
11.			Игровые задания с передачами, ловлей и ведением мяча. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в	2	1	1	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Опрос

			положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз.						
12.			Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Техника передачи мячи; виды и способы.	2		2	Эстафета	Помещение для занятий спортом	Соревнования
13.			Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Бег с изменением скорости и способа передвижения в зависимости от зрительного сигнала.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
14.			Отработка техники в учебной игре в баскетбол. Различные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
15.			Учебно-тренировочная игра. Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Упражнения с отягощениями.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
16.			Ведение мяча с изменением направления движения и скорости. Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
17.			Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Контрольные нормативы

			защитника. Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий.						
18.			Учебная игра в стритбол(3х3). В баскетбол 3х3 играют на 1 кольцо 2 командами из 3 игроков и максимум одного запасного в каждой. Цель каждой команды – забросить мяч в корзину и помешать другой команде забросить его в корзину. Игрой управляют не более 2 судей, судьи-секретари и спортивный супервайзер (если присутствует).	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тестирование
19.			Броски мяча в корзину с трёхсекундной зоны. Бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание. Штрафной бросок.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
20.			Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
21.			Применение разученных приёмов в условиях учебной игры. Бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт

22.		Броски мяча со средней и дальней дистанции. Добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
23.		Штрафной бросок. Борьба за мяч, отскочивший от щита.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
24.		Борьба за мяч, отскочивший от щита. Игровые задания.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
25.		Развитие выносливости и координации. Учебная игра.	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
26.		Выбор места и момента в борьбе за отскочивший от щита мяч. Отсекание (умение ставить спину).	2	1	1	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Беседа
27.		Борьба за мяч под щитом. Отсекание. Учебная игра.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Опрос
28.		Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
29.		Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Применение изученных взаимодействий при быстром прорыве; командные действия: эшелонированный быстрый прорыв.	2		2	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Соревнования
30.		Личная система защиты. Действия	2		2	Учебно-	Помещение	Зачет

			игроков в защите.				тренировочное занятие	для занятий спортом	
31.			Игра в защите. Прессинг по всей площадке.	2		2	Учебно-тренировочное занятие	Помещение для занятий спортом	Игра
32.			Выполнение различных технических приёмов в усложнённых условиях. Техническая подготовка заключается в совершенствовании точности и быстроты выполнения технических приемов в условиях сопротивления. Учебная игра.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Диагностика
33.			Применение стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Изучение защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего, выбор места и способа противодействия нападающему.	2		2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачет
34.			Закрепление и повторение пройденного материала. Самостоятельная работа.	2		2	Мини-турнир	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
35.			Контрольная игра. Самостоятельная работа.	2	1	1	Игра	Помещение для занятий спортом	Зачёт
36.			Ведение протокола игры. Во время игры секретарь должен вести в хронологическом порядке изменение суммарного счета очков, записывать фолы игроков и тренеров, отмечать тайм-ауты, четко, аккуратно и быстро внося записи в протокол. При попадании мяча в корзину следует смотреть за	2	1	1	Мастер-класс	Помещение для занятий спортом	Выполнение упражнений

			жестом судьи на игровой площадке.						
37.			Режим дня во время соревнований. Организация и проведение соревнований.	2		2	Лекция	Помещение для занятий спортом	Тест-игра
38.			Психологическая подготовка спортсмена. Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.	2	1	1	Тренинг	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
39.			Участие в соревнованиях. Роль соревнований в спортивной подготовке юных баскетболистов. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный.	2		2	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Соревнования
40.			Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте.	2		2	Фитобар	Помещение для занятий спортом	Соревнования
41.			Основные сведения о спортивной квалификации. Систематический врачебный контроль за юными спортсменами основа достижений в спорте.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Викторина
42.			Зонная система защиты. Нападение против зонной защиты.	2		2	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
43.			Выполнение технических приёмов и	2		2	Учебное занятие	Помещение	Зачет

			тактических действий при зонной системе защиты. Главная цель защиты – предотвращение бросков противника. При этом необходимо отобрать мяч, разрушить взаимодействия нападающих и максимально затруднить атаку.					для занятий спортом	
44.			Физическая подготовка спортсмена. ОФП. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета).	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Опрос
45.			Взаимодействие игроков с помощью постановки заслона. С помощью заслона игрок блокирует соперника, таким образом давая партнеру по команде с мячом пройти в необходимом направлении.	2	1	1	Учебное занятие	Помещение для занятий спортом	Соревнования
46.			Учебные игры с использованием различных систем защиты. Тактика игры в баскетбол многообразна. Важнейшим тактическим приемом является применение командой, различных систем зонной, смешанной и комплексной защиты.	2	1	1	Практикум	Помещение для занятий спортом	Тестирование
47.			Броски после остановки прыжком, в движении после двух шагов.	2		2	Занятие-игра	Помещение для занятий	Выполнение контрольных

			Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения.					спортом	нормативов
48.			Закрепление и повторение пройденного материала. Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Личная защита.	2	1	1	Спортивное состязание	Помещение для занятий спортом	Викторина
49.			Влияние физических качеств на организм спортсмена. При применении физических упражнений, кроме нормализации реакций сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, восстанавливается приспособляемость выздоравливающего к климатическим факторам, повышается устойчивость человека к различным заболеваниям, стрессам и т. д.	2		2	Защита проекта	Помещение для занятий спортом	Соревнования
50.			Закрепление тактических навыков в нападении с участием трёх игроков. Взаимодействие двух игроков «отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
51.			Специальные упражнения и комбинации. Упражнения на развитие выносливости.	2	1	1	Тренировка	Помещение для занятий спортом	Контрольные нормативы
52.			Действия одного защитника против двух нападающих. В действиях трех нападающих против двух защитников может быть применен прием, когда мяч ведет один из игроков, продвигаясь вдоль боковой линии.	2	1	1	Занятие-игра	Помещение для занятий спортом	Соревнования
53.			Спортивные соревнования. Официальные правила ФИБА.	2		2	Деловая игра	Помещение для занятий	Тестирование

								спортом	
54.		Участие в соревнованиях. Самостоятельная работа.	2		2	Соревнование		Помещение для занятий спортом	Товарищеская встреча
55.		Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.	2	1	1	Работа над ошибками		Помещение для занятий спортом	Опрос
56.		Восстановительное мероприятие. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.	2		2	Упражнение		Помещение для занятий спортом	Соревнования
57.		Технико-тактическая подготовка. Передвижение в защитной стойке, скоростное ведение, передачи мяча, броски с дистанции, штрафные броски.	2	1	1	Тренировка		Помещение для занятий спортом	Зачёт
58.		Этика спортивной борьбы на площадке и вне ее. Можно выделить следующие принципы нравственного спортивного поведения во время соревнований по баскетболу. 1 Уважительное отношение к сопернику. 2 Адекватное отношение к решениям судей. 3 Отказ от использования неспортивных методов, мешающих сопернику настроиться на игру. 4 Умение сдерживать свои эмоции по отношению к сопернику и судьям.	2	1	1	Воспитательное мероприятие		Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
59.		Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Применение разученных приёмов в условиях учебной игры.	2		2	Товарищеская встреча		Помещение для занятий спортом	Тестирование
60.		Упражнения с предметами на развитие координации движений.	2	1	1	Самостоятельная работа		Помещение для занятий	Соревнования

			Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.					спортом	
61.			Совершенствование техники броска мяча изученными способами. Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения.	2		2	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
62.			Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Тактика нападения, тактика защиты. Индивидуальные действия групповые, командные.	2	1	1	Практическое занятие	Помещение для занятий спортом	Зачёт
63.			Применение индивидуальных тактических навыков в игре в баскетбол. Индивидуальные действия: ловля на бегу, ведение, бросок мяча одной рукой в прыжке.	2	1	1	Творческое задание	Помещение для занятий спортом	Зачёт
64.			Эстафеты на быстроту и ловкость. Учебная игра в баскетбол.	2		2	Полоса препятствий	Помещение для занятий спортом	Аттестационный экзамен
65.			Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.	2	1	1	Тренинг	Помещение для занятий спортом	Соревнования
66.			Участие в соревнованиях. Участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях. Участие в судействе соревнований.	2		2	Соревнование	Помещение для занятий спортом	Беседа
67.			Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.	2	1	1	Работа над ошибками	Помещение для занятий спортом	Беседа
68.			Восстановительное мероприятие.	2	1	1	Активный отдых	Помещение	Зачет

		Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.					для занятий спортом	
69.		Повторение изученного материала за год. Самостоятельная работа.	2	1	1	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Зачет
70.		Повторение изученного материала за год. Самостоятельная работа.	2	1	1	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Соревнования
71.		Повторение изученного материала за год. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2	1	1	Диагностика	Помещение для занятий спортом	Соревнования
72.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов по ОФП.	2		2	Экзамен	Помещение для занятий спортом	Экзамен
		Всего:	144	44	100			

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

№ п/п	Год обучения, уровень, номер группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
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	11.09.2023	28.05.2024	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
3.	3 год обучения, стартовый уровень, № 1	11.09.2023	28.05.2024	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

**Календарный план воспитательной работы
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки и место проведения	Ответственный
Модуль «Детское объединение»				
1.	«Здравствуй, наш любимый Ритм»	День открытых дверей	01.09.2023 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Зам. директора по ОМР, зав. отделом, педагог д/о
2.	Городской турнир по баскетболу «Щит и мяч» среди образовательных учреждений.	Соревнования	Октябрь-май	Педагог д/о
3.	«Папа, мама и я – спортивная семья»	Спортивный праздник	Октябрь 2023 г.	Педагог д/о
4.	«Спортландия»	Спортивно-массовое мероприятие.	Октябрь 2023 г.	Заведующий отделом, педагог д/о
5.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Осенние каникулы	Педагог д/о
6.	Открытый турнир по баскетболу в честь празднования Дня народного единства (п.Тим)	Мини-турнир	Ноябрь 2023 г.	Педагог д/о
7.	«Сильные, смелые, ловкие»	Эстафета	Ноябрь 2023 г.	Педагог д/о
8.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Зимние каникулы	Педагог д/о
9.	Открытый мини-турнир по баскетболу, приуроченный празднованию Дня защитника Отечества (п. Тим)	Мини-турнир	Февраль 2024 г.	Педагог д/о
10.	«Ура! Каникулы!»	Внутристудийные досуговые мероприятия.	Весенние каникулы	Педагог д/о
11.	«День здоровья»		Апрель 2024 г.	Педагог д/о
12.	Областной мини-турнир по баскетболу «Щит и мяч» в п. Тим	Мини-турнир	Май 2024 г.	Педагог д/о

Модуль «Воспитательная среда»				
13.	«Край, в котором мы живем»	Познавательное-воспитательное мероприятие.	19-23.09.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог д/о
14.	«Вместе мы едины!»	Познавательное-воспитательное мероприятие, посвященное Дню народного единства.	03.11.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
Модуль «Работа с родителями»				
15.	«Культурные ценности семьи и их значение для ребёнка»	Родительское собрание.	04.09.2023 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
16.	«Папа и я – лучшие друзья»	Развлекательная программа, посвященная Дню отца.	09.09.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
17.	«Папа, мама, я – спортивная семья»	Спортивный досуг	Осенние каникулы Зал для занятий спортом на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
18.	«Как стать хорошими родителями»	Родительское собрание.	23-25.01.2024 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
19.	«Наши взлеты и падения».	Родительское собрание (круглый стол).	23-28.05.2024 г. МБУДО «Дом искусств «Ритм»	Педагог д/о
Модуль «Профилактика»				
20.	«Дорожная азбука»	Конкурсно-развлекательная программа в рамках Недели безопасного движения.	25-29.09.2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог д/о
21.	«НЕТ вредным привычкам»	Познавательное-воспитательное мероприятие.	Декабрь 2023 г. Концертный зал на базе филиала ОО	Педагог-организатор, педагог-психолог, педагог д/о

Приложение 4 к ДООП «Щит и мяч»

Оценочные материалы

Мониторинг оценки результатов обучения

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Результаты мониторинга									Участие в конкурсах, выставках
		Предметные			Метапредметные			Личностные			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

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 ½ 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 ½ объема знаний и умений, предусмотренных программой	Практическая работа
			Базовый	Объем усвоенных навыков и умений составляет более ½.	
			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 восприятия информации, исходящей от педагога	Минимальный	Обучающийся не 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.	

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 50х50 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	+	+	+