

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена методическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №3
от «18» июня 2021 года

Утверждена педагогическим советом
МАУ ДО «ЦДТ»
Протокол №7 от «22» июня 2021 г.
Директор МАУ ДО «ЦДТ»
 О.Е. Жданова
приказ №28/1 от «26» июня 2021г



**Общеобразовательная общеразвивающая
программа дополнительного образования
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет
Срок реализации – 2 года

Составитель:
педагог дополнительного
образования:
Пылявец А.Ю.

1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа дополнительного образования спортивной секции по волейболу составлена с учетом следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. 04.09.2014г. №1726-р);
- Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 №11);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Приказ ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г.№136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

Актуальность программы: особенностью программы является ее направленность на начальную подготовку занимающихся, получением ими умений и навыков игры в баскетбол.

Адресат программы: возраст учащихся: 7-14 лет. Набор в группы 1 года проводится по желанию без специального отбора. В группу набираются девушки. Количество детей в группе 15 человек. Допускается формирование групп детей разного возраста.

Цель: создание условий для работ по развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, содействие всестороннему развитию личности обучающегося посредством дополнительных занятий баскетболом.

Задачи:

- Укрепления здоровья учеников.
- Соблюдение учениками личной гигиены.
- Гармоничное развитие физических качеств.
- воспитание игровой дисциплины, самостоятельности, ответственности и инициативности в выборе и принятии решений.
- Обучение основным приемам игры в баскетбол.
- Воспитание дисциплинированности.

Срок реализации программы: 2 года.

Режим занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю в течении двух академических часов. Форма проведения: теоретическая (беседа), практическая, комбинированная, соревновательная.

2. Учебно-тематический план 1 года обучения

Цель:

- Изучение общих основ правил поведения и техники безопасности на занятиях
- изучение правил личной гигиены при занятиях спортом, требования к одежде и обуви;
- изучение теории основы спортивной тренировки;
- изучение техники баскетболиста при обучение базовых приемов баскетбола: ведение мяча, передача мяча, ловля мяча, бросок мяча, основная стойка баскетболиста;
- изучение простейших тактических действий.

| № п/п | Раздел, тема | Всего часов | Из них часов, | |
|------------------------|--|----------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| 1 | Общие основы ПП и ТБ | 2 | 2 | |
| 2 | Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль | 2 | 2 | |
| 3 | Основы спортивной тренировки | 2 | 2 | |
| 4 | Техническая подготовка «Ловля мяча Передача мяча Бросок мяча Ведение мяча Основная стойка баскетболиста» | 92 | | 92 |
| 5 | Тактическая подготовка | 64 | | 64 |
| 6 | Физическая подготовка «Общая физ. подготовка Специальная физ. подготовка» | 50 | | 50 |
| 7 | Контрольные испытания | 4 | | 4 |
| Общее количество часов | | 216 | 6 | 210 |

Содержание тем учебно-тематического плана 1 года обучения

Общие основы ПП и ТБ

Правила поведения и техника безопасности на занятиях Баскетболом это одна из основных тем, которая должна быть хорошо освоена учащимися. Нормы поведения учащихся на занятиях регламентируют общение детей друг с другом и с учителем, отношение к инвентарю и имуществу образовательного учреждения и т.д. Учащиеся должны знать, что от соблюдения правил поведения на тренировочных занятиях зависит их здоровье и даже жизнь.

Имеющиеся на спортивных площадках оборудование и инвентарь могут явиться причиной тяжёлых травм и увечий.

Существуют основные общие правила поведения на занятиях физической культурой, которые нужно усвоить всем учащимся. Согласно им каждый учащийся обязан:

1) добросовестно овладевать знаниями. 2) Практическими навыками и умениями. 3) Не опаздывать на учебные занятия и не пропускать их без уважительной причины 3) Своевременно и точно выполнять распоряжения,

указания и команды учителя. 4) Строго соблюдать требования техники безопасности, личной гигиены, требования, предъявляемые к спортивной форме и обуви. 5) Соблюдать чистоту в раздевалке, на спортивной площадке, в спортивном зале. 6) Беречь спортивный инвентарь и оборудование. 7) Не приступать к выполнению упражнений на снарядах без разрешения учителя.

Кроме правил поведения, учащимся нужно строго соблюдать соответствующие правила техники безопасности: не нарушать определённую учителем организацию урока; быть внимательным, сосредоточенным при выполнении упражнений; не забегать на соседнюю дорожку; при групповом старте не толкаться; метать мяч, гранату в определённом учителем секторе и по команде; не ходить за снарядом в поле без разрешения учителя; не выполнять сложные упражнения на гимнастических снарядах без страховки и помощи; не приземляться на соединение матов; не играть на скользком полу; избегать столкновений; следить за признаками отморожений; уступать лыжню при обгоне; не спускаться на лыжах рядом с деревьями, кустами, камнями, в перекрёстном направлении и не останавливаться у подножия горы.

Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Основы спортивной тренировки

Понятие спортивной тренировки. Цели и задачи спортивной тренировки. Основные задачи тренировки. Степень тренированности спортсмена. Подготовленность спортсмена. Средства спортивной тренировки.

Техническая подготовка

Техническая подготовка первого года обучения включает в себя основные приемы игры в баскетбол

- Основная стойка баскетболиста;

- Ведение мяча;

- Передача мяча;

- Ловля мяча;

- Бросок мяча.

Основная стойка баскетболиста

На 1 годе обучение занимающиеся изучают «Стойку готовности (основную)», «Стойку игрока, владеющего мячом».

Обучение начинается с показа и рассказа тренером об выполнении действий для придания наиболее рационального исходного положения звеньев тела для принятия «Стойки готовности».

После показа стойки занимающиеся выполняют следующие упражнения:

1. Принять стойку и приподняться на носки, равномерно распределив тяжесть на обе ноги. Возвратиться в стойку.

2. Из положения на носках перенести тяжесть с ноги на ногу и вновь принять стойку.

3. Принять стойку по сигналу.

Ошибки: тяжесть тела перенесена на одну ногу; пятки стоят плотно на опоре, и тяжесть тела распределяется на всю стопу; туловище чрезмерно наклонено вперед; сведены колени; напряженность в позе.

В дальнейшем «Стойки готовности» соединяют с бегом.

Упражнения:

1. Принять стойку после бега

2. Начать бег с исходного положения «Стойка готовности»

3. Бег с изменением направления.

4. Бег на месте с переходом на обычный бег.

5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.

6. Бег по дистанции.

Из основной стойки осуществляются повороты тела на месте стоя на опорной ноге.

1. Вышагивание ногой (правой или левой).

2. Поворот вперед (назад) по общей команде.

3. Сочетание поворотов вперед и назад в разной последовательности по общей команде. То же может быть выполнено по условным зрительным и слуховым сигналам.

4. Повороты с одновременным движением руками (вперед, вверх, к туловищу и т. п.). То же с поворотами головы.

5. Повороты при условном, а затем активном противодействии. Эти же упражнения выполняются с мячом.

При обучении поворотам необходимо следить за правильным положением ног (особенно опорной) и равномерным распределением ОЦТ (основной центр тяжести). Воспитывать навыки наблюдения и оценки обстановки, в соответствии с которыми должен выполняться поворот.

Ошибки: отрыв опорной ноги от опоры; изменение высоты ОЦТ; выпрямление опорной ноги; перенос ОЦТ на одну ногу.

Ведение мяча

Техника ведения мяча заключается в следующем: мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног. Упражнения для отработки техники ведения мяча

Упражнения:

1. Обычное ведение. Перед тренировкой, когда организм еще не разогрет, можно поработать над дриблингом с бегом.

2. Ведение двумя мячами. Это очень полезное упражнение, но для получения максимального эффекта следует чередовать способ ведения: то с одновременным отскоком двух мячей, то с переменным.

3. Ведение мяча задом и боком. Попробуйте поводить мяч и совершать при этом челночный бег по площадке, либо горизонтальные перемещения.

4. Постоянное ведение мяча. Даже за пределами баскетбольного зала или площадки ведите мяч.

В первую очередь акцентируется внимание на том, чтобы в процессе ведения всегда держать руку над мячом (а не под ним) и активно работать кистью с использованием подушечек пальцев (а не всей ладони).

Передача и ловля мяча

Занимающиеся изучают несколько видов передач:

1. Передача от груди.
2. Передача с отскоком от пола.
3. Передача над головой.
4. Передача сбоку одной рукой.

Упражнения:

1. Передача в парах, стоя на месте.
2. Передача в парах в движение.
3. Передачи в кругу.
4. Передачи стоя у стены.
5. Передачи в исходном положении «Сидя на матах»

Ловля мяча отрабатывается в этих же упражнениях.

Бросок мяча

На первом годе обучения изучаются простейшие броски (бросок двумя руками от груди, бросок двумя руками в два шага, бросок одной рукой от плеча).

Тренер проводит рассказ и показ техники броска двумя руками, затем занимающиеся выполняют упражнения сами.

Упражнения.

1. Бросок с места на ближней дистанции.
2. Бросок с места на средней дистанции.
3. Бросок после остановки в два шага.
4. Бросок сидя на стуле, мате.
5. Имитационные движения броска без мяча.
6. Бросок в два шага.

Тактическая подготовка

Ученики учатся простейшим тактическим действиям.

С помощью различных подвижных игр игроки учатся слаженной работе в команде, выстраивают определенные взаимодействия для победы в игре.

Упражнения (в данном случае применяются подвижные игры):

1. «Вышибалы»
2. «Заяц»
3. «Салки»
4. «Передай соседу»
5. «Цепь»

Физическая подготовка

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Быстрота

Быстрота - это способность человека выполнять двигательные действия в минимальное для данных условий время, без снижения эффективности техники, выполняемого двигательного действия.

делиться на 2 группы:

1. быстрота одиночного движения (например бег)
2. быстрота двигательных реакций - это процесс, который начинается с восприятия информации побуждающих действия и заканчивается с началом ответных реакций.

У каждого человека существует такое явление, когда он не может "побить" свой результат.

Скоростной барьер - это привычка преодолевать расстояния с определенной скоростью.

Сенситивные периоды развития быстроты: 10 - 11 лет

Ловкость - это способность человека решать двигательную задачу за короткий период обучения, а также перестраивать свои двигательные действия, в изменяющихся внешних условиях.

делиться на две группы:

1. статическое равновесие (без перемещения)

2. динамическое равновесие (с перемещением)

Ловкость развивается в необычных положениях, которые выполняются при изменении внешних условий выполнения упражнения.

Очень хорошо развивают ловкость подвижные и спортивные игры.

Сенситивные периоды развития ловкости: 8 и 14 лет.

А сложная координация: 9 - 10 и 12 - 13 лет.

Сила

Сила - это способность человека преодолевать внешние и внутренние сопротивления, по средству мышечных напряжений.

различают:

1. абсолютная сила - это величина максимальных усилий
2. относительная сила - это величина абсолютной силы отнесенная на килограмм массы тела

Градиент силы - это способность человека приращивать усилия в единицу времени (например подтягивание на время)

Средства развития силы

1. упражнения с внешним отягощением (штанги, гири)
2. упражнения отягощенные весом собственного тела
3. упражнения на тренажерах (механотерапия)
4. статические упражнения в изометрическом режиме
5. силовые упражнения в усложненных условиях (бег по рыхлому снегу)

Методы развития силы

1. метод максимальных усилий (1 -2 повторений с максимальным весом)
2. флэшинг: суть его заключается в том, что на конкретную группу мышц делается не одно упражнение, а несколько последовательно идущих (например жмем штангу, потом выполняем разводку)
3. метод малых усилий (большое количество подходов с малым весом)
4. читинг

думаю со временем мы поговорим о них подробнее, в отдельных статьях

Гибкость

Гибкость - это способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

зависит от:

1. эластичности и податливости мышц связок
2. от температуры внешней среды
3. от суточной периодики (утром, вечером)
4. от строения суставов

5. от общего состояния организма различают:

1. активная гибкость - увеличение амплитуды за счет напряжения мышц
 2. пассивная гибкость - амплитуда достигается за счет внешних растягивающих сил
- разница между активной и пассивной гибкостью называется "запас гибкости"

Средства развития гибкости

1. упражнения на растягивания с постепенным увеличением амплитуды
2. маховые упражнения в медленном темпе (не должно быть болевых ощущений)

Не забывайте! Прежде чем приступить к выполнению упражнения на развитие гибкости обязательно нужно провести разминку. В связи с этим, упражнения на растяжку обычно выполняются в заключительной части.

Сенситивные периоды развития гибкости: 5 - 6 и 9 - 14 лет

активная гибкость развивается: 10 - 14 лет

пассивная гибкость: 9 - 11 лет

Выносливость

Выносливость - это способность человека противостоять утомлению, выполнять работу без ее эффективности.

Утомление - это временное снижение работоспособности, вызванное умственной или физической нагрузкой.

Фазы утомления

1. усталость: это субъективное ощущение утомления.

Эта фаза защищает организм от утомления.

2. компенсированное утомление: при этой фазе возможно поддержание мощности работы за счет дополнительных волевых усилий.

Но при этом наблюдаются некоторые изменения в биохимической структуре движения.

3. некомпенсированное утомление: это снижение общей мощности работы, вплоть до ее прекращения.

Основным **средством развития выносливости** является упражнения, достаточно длительной нагрузки.

Методы развития выносливости

1. метод круговой тренировки
2. повторно-интервальный
3. игровой

Ловкость

Ловкость — сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
2. Упражнения для развития игровой ловкости
3. Упражнения для развития специальной выносливости
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
5. Упражнения с отягощениями

По окончании 1 года обучения занимающиеся должны:

Знать:

1. Правила личной гигиены при занятиях спортом, требования к одежде и обуви;
2. Теорию основы спортивной тренировки;

Уметь:

1. Выполнять базовые приемы баскетбола: ведение мяча, передача мяча, ловля мяча, бросок мяча, основная стойка баскетболиста;
2. Работать в коллективе, принимать рациональные решения для достижения определенных результатов.

3. Учебно-тематический план 2 года обучения

Цель:

- Изучение основ правил поведения и техники безопасности
- Изучение Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви
- Применения приобретенных умений основных приемов баскетбола в

игровых ситуациях

- Изучение индивидуальных действий в защите

| № п/п | Раздел, тема | Всего часов | Из них часов, | |
|------------------------|---|-------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| 1 | Общие основы ПП и ТБ | 2 | 2 | |
| 2 | Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль | 2 | 2 | |
| 3 | <p>Техническая подготовка:</p> <p>1.Применение приобретенных умений двигательных действий «Бросок мча Передача мяча Ведение мяча» в игровых ситуациях.</p> <p>1.1.Низкое, высокое ведение мяча в нападение. Переводы мяча под ногой, за спиной при обыгрывание соперника.</p> <p>1.2. Бросок мяча в два шага в нападение. Бросок мяча одной рукой « крюком»</p> <p>1.3. Передача мяча с разрезом через площадку от пола, от головы. Передача дальней рукой от защитника. Дальняя передача.</p> <p>2.Обучение индивидуальных действий в защите « Передвижение по площадке в защитной стойке, разворот в защитной стойке»</p> | 120 | | 120 |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 90 | | 90 |
| 7 | Контрольные испытания | 2 | | 2 |
| Общее количество часов | | 216 | 4 | 212 |

Содержание тем учебно-тематического плана 2 года обучения

Общие основы ПП и ТБ

На первом занятии нового года обучения проводится инструктаж по технике безопасности. В дальнейшем каждый месяц до учащихся доводятся инструктажи по технике безопасности.

Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви, врачебный контроль

Провести беседу с занимающимися о правилах личной гигиены, озвучить требования к спортивной одежде (наличие тренировочной сменной одежды и обуви у занимающихся). Наличие у детей справки о допуске врача к занятиям.

Техническая подготовка

Бросок мяча

Бросок одной рукой сверху в движении выполняют после ведения и ловли мяча. Игрок ведет мяч с шагом правой (1-ый шаг, длинный) берет мяч в руки, второй шаг левой ногой короткий, стопорящий, перекатом с пятки на носок, и одновременно выполняется отталкивание левой, мах правой и вынос мяча над правым плечом так, чтобы он лежал на правой руке, а левая поддерживала сбоку.

Упражнения:

1. Бросок мяча над собой.
- 2 Вынос мяча в верхнюю точку правой и левой рукой.
- 3 Выход на кольцо в два шага.
4. Выход на кольцо в парах с последующей атакой на кольцо в два шага.
5. Бросок в движении, после ловли мяча.
6. Бросок в движении, после ведения мяча.
7. Эстафеты, комплексные упражнения.

ОШИБКИ

- 1 Мяч ловится под разноименную бросающей руке ногу.
- 2 Вынос руки с мячом для броска при выполнении шага.
- 3 Выпуск мяча с руки, согнутой в локтевом суставе.

- 4 Резкое, сильное движение руки с мячом.
- 5 Отсутствие маха правой ногой, а просто сгибание ее в коленном суставе.
- 6 Сгибание пальцев, а не захлестывающие движения кистью

Низкое и высокое ведение мяча в нападении

Упражнения

- 1 Ведение мяча на месте.
- 2 Ведение мяча в ходьбе.
- 3 Ведение мяча медленным бегом.
- 4 Ведение мяча на максимальной скорости.
- 5 Ведение по прямой – остановка заданным способом – передача.
- 6 Ведение по прямой – остановка – поворот – передача.
- 7 Ускорение – ловля мяча – ведение – остановка – поворот – передача.
- 8 Ведение с изменением высоты отскока.
- 9 Ведение с изменением скорости.
- 10 Ведение с изменением высоты отскока и скорости.
- 11 9 и 10 упражнения в условиях сопротивления.

ОШИБКИ

- 1 Ведение правой рукой влево и наоборот.
- 2 При переводе мяча с руки на руку отсутствует низкий отскок.
- 3 Туловище в момент перевода не укрывает мяч.

Упражнения для изучения техники изменения направления

1. Ведение на месте правой – перевод на левую, ведение левой – перевод на правую.
2. Ведение шагом, правой рукой в правую сторону – перевод на левую руку – ведение левой рукой в левую сторону и т.д.
- 3 Ведение с изменением направления бегом.

4 Ведение с изменением направления, меняя направление препятствием (стойки, набивные мячи).

5 Ведение с изменением направления в условиях сопротивления.

6 Подвижные игры.

Указания ведущему мяч:

1 Держать голову поднятой и вести мяч без зрительного контроля.

2 Не бить по мячу ладонью.

3 Изменить длину шага и направление движения.

4 Не ударять мячом о пол, если не хочешь продвинуться.

5 Контролировать мяч пальцами.

6 Снижать высоту отскока мяча при подходе к сопернику.

7 Увеличивать высоту отскока мяча для ускорения ведения.

8 Быть готовым сделать передачу или бросок по корзине.

Передачи

Ученики применяют все виды передач в игровой ситуации.

ОШИБКИ

1 Несогласованность движения рук и ног.

2 Широкое расставление локтей, чрезмерная амплитуда замаха.

3 Отсутствие захлестывающего движения кистями.

4 Туловище чрезмерно наклонено вперед.

5 При передаче одной рукой: поднимают мяч высоко над плечом.

6 При передаче в движение так же вертикальное колебание туловища или прыжки, вместо скользящих «мягких» шагов.

7 Передача и ловля мяча разучиваются одновременно.

Техника защиты.

Упражнения для обучения передвижения в защитной стойке.

- 1 Перемещение в защитной стойке приставными шагами в стороны под
- 2 Перемещение в защитной стойке вперед, назад, под счет;
- 3 Варианты перемещений в защитной стойке по слуховому, зрительному сигналам;
- 4 Перемещение в защитной стойке с повторением действий партнера;
- 5 Подвижные игры:

«Пятнашки в парах»: Играющие строятся в две шеренги лицом друг к другу и становятся парами. Первые номера – нападающие, вторые – защитники.

Нападающие, применяют обманные движения с резким изменением направления

и скорости бега. Стараются рукой запятнать спину партнера. Защитники передвигаются приставными шагами в защитной стойке. Во время передвижения

им нельзя поворачиваться спиной к сопернику. Если нападающему рукой запятнать спину защитника, игроки меняются ролями.

ОШИБКИ

1. Потеря равновесия;
2. Пятки касаются пола.

Приставной шаг: При движении защитник производит скольжение правой ногой на шаг, затем левая нога переставляется вправо, на ширину шага. Ступня левой ноги будет находится примерно там, где до этого была правая. Ступни при

передвижении не должны отрываться от площадки, а скользить по ней.

3. Скрещивание ног;
4. Перемещение на прямых ногах;
5. Передвижение на полной стопе;
6. Перенос тяжести тела назад.

Специальная физическая подготовка

Ученики выполняют физические упражнения, направленные на особенности физической подготовки баскетболистов.

1. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
2. Упражнения для развития игровой ловкости
3. Упражнения для развития специальной выносливости
4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
5. Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

Контрольные испытания

Контрольные испытания проводятся в конце учебного года в виде контрольной игры, сдачи специальных нормативов.

Ожидаемый результат 2 года обучения:

Знать:

- Основы правил поведения и техники безопасности на занятиях.
- Правила личной гигиены, требования к одежде и обуви

Уметь:

- Применять основные приемы баскетбола в игровых ситуациях.
- Выполнять индивидуальные действия в защите.

Ожидаемый результат курса обучения.

По окончании реализации обучения:

Знать:

- Общие основы правил поведения и технику безопасности на занятиях
- Правила личной гигиены при занятиях спортом.

-Требования к спортивной одежде и обуви.

- Основы теории спортивной тренировки.

Уметь:

-Выполнять основные приемы игры в баскетбол (стойка баскетболиста, ведение мяча, передача и ловля мяча, бросок мяча)

- Применять приобретённые умения в игровых ситуациях

- Выполнять индивидуальные действия в защите.

- Слажено работать в команде.

Методы диагностики достижений обучающихся

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся на первом занятии для определения уровня физического состояния. В конце года проводятся контрольные тесты для проверки приобретенных умений и навыков.

Форма подведения итога реализации образовательной программы

В конце учебного года все учащиеся сдают контрольные зачеты, проводятся внутренние соревнования по результатам, которых подводятся итоги, по которым проводится набор в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Учебно-тренировочные занятия проходят на базе Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр детского творчества»

Материально-техническое обеспечение:

-Спортивный зал;

-Раздевалки, душевые кабины;

-Баскетбольные мячи;

-Баскетбольные кольца;

-Шведские стенки;

-Турники;

-Гимнастические маты;

-Скакалки;

-Жгуты;

-лавки для отдыха учеников;

-Комната хранения спорт-инвентаря;

-Питьевой стол;

-Средства для зрительного восприятия учащихся.

Список литературы:

1. Анализ техники и обучение стойком и передвижениям в баскетболе [Электронный ресурс] https://studopedia.su/16_1617_analiz-tehniki-i-obuchenie-stoykam-i-peredvizheniyam-v-basketbole.html
2. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997
3. В. Р. Кучма, Гигиена детей и подростков. Учебник, Москва. : ГЭОТАР-Медиа, 2010 г.
4. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
5. Передачи в баскетболе, разновидности, упражнения [Электронный ресурс] https://www.ballgames.ru/баскетбол/секция_баскетбола/передачи_в_баскетболе/