

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся: 10 – 17 лет

Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования: Труфанов Сергей Витальевич
(высшая квалификационная категория)

Хомутово
2023 г.

1. Пояснительная записка

Цель программы: физическое развитие обучающихся средствами игры в баскетбол.

Задачи:

- развитие интереса к игре баскетбол;
- формирование знаний, умений и навыков техники и тактики игры баскетбол;
- укрепление здоровья школьников;
- пропаганда здорового образа жизни.

Актуальность образовательной программы заключается в том, что она направлена на удовлетворение детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающей физическое, духовное и нравственное развитие обучающихся. В наше время массовый детский спорт приобрел новое и весьма важное социальное значение.

Отличительные особенности данной образовательной программы:

- Программа структурирована по видам спортивной подготовки и состоит из четырех разделов: теоретической, физической, технической и тактической подготовок;
- Набор в секцию производится без учета антропометрических данных ребенка, за основу берется желание учащегося заниматься баскетболом;
- В процессе обучения формируются команды для участия в районных и областных соревнованиях.

Данная программа предназначена для обучающихся 5 – 11 классов. В секцию принимаются школьники с основной группой здоровья. Состав обучающихся формируется на 2 группы по 18 человек.

Общий объем учебного времени составляет 180 часов. Рабочая программа по дополнительному образованию секции «Баскетбол» рассчитана на два года. Занятия проводятся в спортивном зале.

2. Учебный план

Рабочая программа создана на основе курса обучения игре в баскетбол, который является одним из разделов программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Кроме того, баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	10
2	Техническая	70
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	8
	2.2.Ловля и передача мяча	10
	2.3. Ведение мяча	26
	2.4. Броски мяча	26
3	Тактическая	60
	3.1. Действия игрока в защите	30
	3.2. Действия игрока в нападении	30
4	Физическая	40
	4.1. Общая подготовка	20
	4.2. Специальная	20
ИТОГО		180

3. Календарный учебный график

№	Название темы	Количество часов
1.	Техника безопасности на занятиях в секции.	1
2.	История развития баскетбола.	1
3.	Роли игроков.	1
4.	Стойка баскетболиста, стойка «тройная угроза». ОФП.	1
5.	Действия для получения мяча в открытой позиции	1
6.	Техника передвижений и остановок баскетболиста.	1
7.	Специальная физическая подготовка.	1
8.	Остановки: двумя шагами.	1
9.	Остановка прыжком.	1
10.	Совершенствование остановки прыжком.	
11.	Совершенствование остановок двумя шагами и прыжком.	1
12.	Техника ловли и передачи мяча. Развитие выносливости.	1
13.	Ловля мяча на месте и в движении, ловля высоколетящего мяча, ловля катящегося мяча.	1
14.	Передача мяча без движения.	1
15.	Техника передачи мяча двумя руками от груди, тоже самое снизу с отскоком от пола на месте и в движении.	1
16.	Техника передачи мяча одной рукой от плеча, одной рукой с отскоком от пола. Ловля и передача мяча в движении.	1
17.	Передачи мяча в парах, в тройках.	1
18.	Техника броска.	1
19.	Ритм броска.	1
20.	Контакт мяча с кольцом. Ключевые команды.	1
21.	Мысленная корректировка промаха.	1
22.	Бросок в прыжке.	1
23.	Броски мяча в корзину со штрафной.	1
24.	Исправление ошибок при бросках.	1
25.	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП.	1
26.	Ведение мяча на месте.	1
27.	Ведение мяча с изменением направления.	1
28.	Совершенствование техники передвижений. СФП.	1
29.	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
30.	Ведение с сопротивлением.	1
31.	Тактика «защиты». ОФП.	1
32.	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
33.	Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1
34.	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	1
35.	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	1
36.	Передачи в «малой восьмерке». ОФП.	1
37.	Челночный бег с ведением. Учебная игра.	1
38.	Ведение с обманными движениями.	1
39.	Проход под кольцо.	1
40.	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1

41.	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
42.	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. ОФП.	1
43.	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
44.	Восстановительные мероприятия в спорте. Учебная игра	1
45.	Инструкторская и судейская практика.	1
46.	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой. СФП	1
47.	Вбрасывание мяча.	1
48.	Совершенствование вбрасывания мяча.	
49.	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.	1
50.	Командные действия в нападении.	1
51.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
52.	Спорный мяч.	1
53.	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	1
54.	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
55.	Броски мяча в корзину со средней дистанции после прохода защитника	1
56.	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
57.	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
58.	Бросок мяча в кольцо после двух шагов.	1
59.	Совершенствование броска мяча после двух шагов.	1
60.	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП.	1
61.	Бросок мяча в движении с одного шага.	1
62.	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра.	1
63.	Сочетания приемов: ведения, передач, бросков. Учебная игра.	1
64.	Зонная защита. Учебная игра. СФП.	1
65.	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	1
66.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
67.	Общая характеристика спортивной тренировки.	1
68.	Совершенствование техники передачи мяча. Учебная игра.	1
69.	Тактика персональной защиты. ОФП.	1
70.	Взаимодействие игроков при индивидуальной защите.	1
71.	Тактика защиты и нападения. Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
72.	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
73.	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
74.	Средства и методы спортивной тренировки.	1
75.	Ведение мяча с изменением направления движения.	1
76.	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
77.	Бросок с из-за трехочковой линии.	1
78.	Совершенствование броска из-за трехочковой линии.	1

79.	Бросок из-под кольца.	1
80.	Действия в трехсекундной зоне.	1
81.	Совершенствование действий в трехсекундной зоне.	1
82.	Подбор мяча от шита.	1
83.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
84.	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
85.	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
86.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1
87.	Розыгрыш из-за боковой линии.	1
88.	Розыгрыш из-за лицевой линии.	1
89.	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Учебная игра.	1
90.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. ОФП.	1
91.	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП.	1
92.	Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
93.	Штрафной бросок.	1
94.	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
95.	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
96.	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
97.	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	1
98.	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
99.	Дриблинг.	1
100.	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий. СФП.	1
101.	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Двусторонняя игра. СФП.	1
102.	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП.	1
103.	Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
104.	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.	1
105.	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра.	1
106.	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
107.	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. ОФП.	1
108.	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
109.	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
110.	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
111.	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Учебная игра. СФП.	1
112.	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1

113.	Совершенствование техники ведения мяча. ОФП.	1
114.	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. Передачи в парах.	1
115.	Передачи мяча в тройках с продвижением вперед.	1
116.	Подготовка перед игрой.	1
117.	Броски в прыжке со средних расстояний.	1
118.	Позиционное нападение.	1
119.	Сигналы для выбора комбинации.	1
120.	Нападение быстрым прорывом.	1
121.	Совершенствование нападения быстрым прорывом.	1
122.	Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1
123.	Взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре. СФП.	1
124.	Правила баскетбола- судейская практика. Ведение мяча с обводкой защитников. Учебная игра.	1
125.	Броски в корзину двумя руками сверху, от груди, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, ближние, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту. ОФП.	1
126.	Броски в корзину одной рукой сверху, от плеча, снизу, с отскоком от щита, с места, в движении, в прыжке, прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.	1
127.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника.	1
128.	Скрытые передачи мяча. Взаимодействие игроков в нападении.	1
129.	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
130.	Правила игры и методика судейства.	1
131.	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
132.	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
133.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. ОФП.	1
134.	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1
135.	Выполнять перемещение с заданием, передачи двумя руками в движении, броски одной рукой с места; применять изучаемые приемы в игре «борьба за мяч»	1
136.	Встречные передачи мяча; передачи в парах, тройках; передачи в «малой восьмерке». ОФП.	1
137.	Совершенствование передач мяча. Ведение в движении.	1
138.	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
139.	Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке на месте в движении по прямой с изменением направления движения и скорости с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1
140.	Ведение мяча на месте и в движении по прямой и по кругу, с изменением направления и скорости движения.	1
141.	Перемещение в защитной стойке, передачи после поворотов на месте.	1
142.	Передачи во встречном движении.	1
143.	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра. ОФП.	1

144.	Тактические действия, командные действия в нападении.	1
145.	Быстрое нападение.	1
146.	Совершенствование быстрого нападения.	1
147.	Тактические действия команды в защите. Учебная игра. СФП.	1
148.	Взаимодействие игроков в нападении. Индивидуальные и командные действия в нападении. Учебная игра.	1
149.	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.	1
150.	Смешанная защита.	1
151.	Смена защитных построений.	1
152.	Защита прессингом.	1
153.	Совершенствование защиты прессингом.	1
154.	Подстраивающийся прессинг.	1
155.	Черный и белый прессинг.	1
156.	Зональная и индивидуальная защиты.	1
157.	Совершенствование зональной и индивидуальной защиты.	1
158.	Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции с сопротивлением.	1
159.	Индивидуальные действия в защите (вырывания, выбивания, накрытие броска).	1
160.	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты.	1
161.	Нападение через заслон.	1
162.	Использование таймера во время игры.	1
163.	Совершенствование дриблинга.	1
164.	Совершенствование позиционного нападения.	1
165.	Контроль эмоций.	1
166.	Совершенствование нападения быстрым прорывом.	1
167.	Нападение против зонных защит.	1
168.	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	1
169.	Многочисленное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
170.	Совершенствование техники бросков мяча. ОФП.	1
171.	Совершенствование тактических действий в нападении. Учебная игра. СФП.	1
172.	Совершенствование тактических действий в защите. Учебная игра.	1
173.	Основы игры в нападении на позиции центрального игрока.	1
174.	Освобождение от опеки.	1
175.	Совершенствование техники освобождение от опеки.	1
176.	Комбинации при введении мяча из-за боковой линии.	1
177.	Совершенствование комбинаций при введении мяча из-за боковой линии.	1
178.	Комбинации при введении мяча в игру из-за лицевой линии.	1
179.	Совершенствование комбинаций при введении мяча в игру из-за лицевой линии.	1
180.	Контрольные испытания. Подведение итогов года. Двусторонняя игра.	1
Итого:		180

4. Содержание программы

Теоретические знания. История развития баскетбола в России. Известные баскетболисты. Правила игры баскетбол. Основы методики обучения игре баскетбол. Понятие о телосложении человека. Тренировки. Овладение и совершенствование двигательными действиями: перемещением, изменением направления движения,

передвижением парами в нападении и защите, бегом баскетболиста, передачами, ведением и бросками. Сочетание рывков с финтами. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. Жесты судей. Требования к технике безопасности на занятиях по баскетболу. Проведение соревнований по баскетболу

Техническая подготовка.

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной, вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с активным сопротивлением защиты.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. Ловля мяча после полуотскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Ловля и передача мяча в парах, в 3-х на месте и в движении. Скрытые передачи. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с активным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка. Защитные действия при опеке игрока без мяча. Защитные действия при опеке игрока с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. Нападение быстрым прорывом (1:0), 2:1, 3:2. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон. Позиционная игра против зонной защиты.

Освоение индивидуальных и командных защитных действий. Перехват мяча. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1:1, 1:2. Защитные действия против игрока с мячом и без мяча. Борьба за отскок от щита. Зонная защита 3:2, 2:3.

Общefизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с собственным весом, с партнером, с предметами (набивными мячами, с резиновыми лентами, с гантелями, фитболами, гимнастическими палками, скакалками), на снарядах (перекладина, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

5. Планируемые результаты

По окончании изучения курса «Баскетбол» должны быть достигнуты определенные результаты.

- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

- Мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции;

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни: усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

получат возможность

- Владеть правилами поведения во время соревнований, соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену, поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленности;

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

будут сформированы

- Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры;

- Владение культурой речи, ведение диалогов в доброжелательной и открытой форме, проявление внимания к собеседнику, интереса и уважения;

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Знание факторов потенциально опасных для здоровья и их опасных последствий;

- Владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения;

получат возможность

- Понимание физической культуры, как средство организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;

- Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психологических и нравственных качеств;

Предметные результаты

будут сформированы

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

- проводить судейство по баскетболу;
получат возможность
- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности;
- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

6. Организационно педагогические условия

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где есть необходимое оборудование инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

Материально-техническое обеспечение занятий:

1. Баскетбольные фермы -2 шт.
2. Манишки – 30 шт.
3. Гантели различной массы – 20 шт.
4. Гимнастическая стенка – 10 пролетов
5. Гимнастические скамейки – 10 шт.
6. Гимнастические маты – 10 шт.
7. Скакалки -100 шт.
8. Мячи набивные различной массы – 20 шт.
9. Стойки для обводки – 20 шт.
10. Мячи баскетбольные – 100 шт.
11. Насос ручной– 2 шт.
12. Свисток – 5 шт.

13. Спортивная форма – 4 комплекта

Кадровое обеспечение:

Программа может реализовываться учителем физической культуры, имеющим среднее специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

7. Оценочные материалы

Нормативы технической подготовки первый год обучения

Оценка	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки 2-й год обучения

Оценка	Штрафной бросок	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Штрафные броски выполняется последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно отдаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линии под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении 3 секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнение в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадает в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стенку на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метров от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стенку в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

8. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия дополнительная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности общекультурного базового уровня по баскетболу может реализовываться и в других организациях дополнительного образования. Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объема, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют

желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.