

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»

Принята на заседании
тренерского совета
« 12 » июля 2021 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 13 » июля 2021 г.
Приказ № 69



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по баскетболу**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Фаттахова Анастасия Руслановна

город Югорск, 2021 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	11

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Методы и формы обучения и воспитания	16
2.4 Формы итоговой аттестации.....	18
Приложение.....	19
Список литературы.....	20

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Баскетбол (от англ. «basket» – корзина и «ball» – мяч) – командная спортивная игра, цель которой забросить руками мяч в кольцо (корзину) соперника, прикрепленное к щиту.

Баскетбол для детей – отличный способ времяпрепровождения. Это веселый и интересный спорт, который очень нравится детям. Он укрепляет здоровье и учит находить общий язык со сверстниками.

Преимущества баскетбола для детей:

- баскетбольный матч длится 48 минут, поэтому ребенок развивает выносливость, укрепляется его дыхательная и сердечно – сосудистая система;
- тренировки – лучшая профилактика многих заболеваний (юный баскетболист болеет ОРВИ реже своих сверстников);
- баскетбол помогает развивать логическое мышление, поскольку постоянно приходится предугадывать действия противника;
- во время игры ребенок получает эмоциональную и физическую нагрузку;
- регулярные тренировки формируют твердый характер, благодаря этому ребенок старается добиться успеха и в зале, и за его пределами;
- баскетбол – командная игра, поэтому ребенок учится строить отношения в коллективе, сотрудничать с другими игроками и просто находит себе новых друзей.

Баскетбол – командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным баскетболистам совершенствоваться в мастерстве. Однако реализация физических качеств должна осуществляться в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию. И нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе.

Баскетбол состоит из естественных движений (бег, ходьба, прыжки) и специфических двигательных действий без мяча (остановки, повороты, передвижения приставными шагами, финты и т.д.), а также с мячом (ловля, передача, ведение, броски). Противоборство, целями которого являются взятие корзины соперника и защиты своей, вызывает проявление всех жизненно важных для человека физических качеств: скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей, гибкости и выносливости. Специфика

двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость). В работу вовлекаются практически все функциональные системы организма, включаются основные механизмы энергообеспечения. Достижение результата требует от играющих целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, уверенности в себе.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Адресат программы. В группы принимаются дети 5 – 7 лет, имеющие желание заниматься баскетболом. Набор детей в группы, для обучения по программе, осуществляется согласно заявления родителей (законного представителя), а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Форма обучения. Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий педагога дополнительного образования) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Наполняемость одной группы: от 10 до 16 человек.

Актуальность программы заключается в том, что она направлена на создание общих предпосылок успешного обучения спортивным играм в школе.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Зачеты, тестирования.
- Конкурсы, викторины.

Срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 114 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (52 часа).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (62 часа).

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни средствами игры в баскетбол.

Для успешной реализации поставленной цели необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- познакомить с правилами спортивной игры баскетбол;
- научить действовать баскетбольным мячом (ведение, передача, ловля, забрасывание в корзину);
- развивать умение передвигаться по площадке с баскетбольным мячом, в сочетании с ходьбой, бегом, прыжками, остановками и поворотами в различных направлениях;
- выявление перспективных детей для последующего совершенствования их спортивного мастерства.

Развивающие:

- укрепление здоровья средствами физической культуры;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор детей, способных к занятию баскетболом и дальнейшее развитие их физических способностей;
- развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний.

Воспитательные:

- воспитание гармоничной, социально активной личности;
- содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1 Модуль «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности • Основы знаний о физкультурной деятельности • Правила игры 	8	–	8	Опрос
2.	Раздел 2. Общефизическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Строевая подготовка • Общеразвивающие упражнения • Подвижные игры и эстафеты 	2	20	22	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Скоростно-силовая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Упражнения для развития силы. • Упражнения для развития быстроты. • Упражнения для развития гибкости. • Упражнения для развития ловкости. • Упражнения типа «полоса препятствий». 	2	20	22	Контрольные упражнения
Всего часов		12	40	52	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практика		
1.	Раздел 1. Теоретическая подготовка. <ul style="list-style-type: none"> • Техника безопасности. • История развитие баскетбола в России 	8	–	8	Опрос
2.	Раздел 2. Техническая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Техника игры. • Техника перемещений. • Техника владения мячом. 	1	18	19	Контрольные упражнения
3.	Раздел 3. Тактическая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Тактика игры • Тактика нападения • Тактика защиты • Взаимодействие игроков в нападении и защите • Переход от нападения к защите и наоборот 	1	18	19	Контрольные упражнения
4.	Раздел 4. Игровая подготовка <ul style="list-style-type: none"> • Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. • Игры внутригрупповые, межгрупповые 	1	15	16	Участие в соревнованиях
Всего часов		11	51	62	

1.3.2 Содержание учебного плана

1 модуль «Общая физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.
- **Основы знаний о физкультурной деятельности.** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.
- **Правила игры.**

Раздел 2. Общефизическая подготовка.

- **Строевая подготовка.** Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.
- **Общеразвивающие упражнения.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для ног. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для всех групп мышц.
- **Подвижные игры и эстафеты.** Обычные салочки. Круговые салочки. Вышибалы. Третий лишний и др. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м.

Раздел 3. Скоростно-силовая подготовка.

- **Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёрах.
- **Упражнения для развития быстроты.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый

спортсмен). Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

- **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
- **Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.
- **Упражнения типа «полоса препятствий»:** с перелазанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

2 модуль «Специальная физическая подготовка»

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

- **Техника безопасности.** Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.
- **История развитие баскетбола в России.** Изучение истории развития баскетбола в России.

Раздел 2. Техническая подготовка.

- **Техника игры.** Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком.
- **Техника перемещений.** Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола.
- **Техника владения мячом.** Ведение мяча правой и левой рукой, бросок

мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Ведение мяча шагом и бегом. Броски мяча в движении после двух шагов.

Раздел 3. Тактическая подготовка.

- **Тактика нападения.** Выход для получения мяча на свободное место. Обманный выход для отвлечения защитника. Розыгрыш мяча короткими передачами. Атака кольца. «Передай мяч и выходи». Наведение своего защитника на партнера.
- **Тактика защиты.** Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаке кольца. Подстраховка. Система личной защиты.
- **Взаимодействие игроков в нападении и защите.** Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине». Взаимодействие двух игроков «Передача и рывок к корзине с изменением направления движения». Взаимодействие двух игроков «Рывок за спиной защитника». Организация командных действий в нападении по принципу выбора свободного места с применением взаимодействия «передай мяч и выходи».
- **Переход от нападения к защите и наоборот.** Умение переключаться от действий в нападении к действиям в защите (разбор игроков). Личная система защиты.

Раздел 4. Игровая подготовка.

- **Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам.**
- **Игры внутригрупповые, межгрупповые.** Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями. Овладение основами тактики командных действий.

1.4 Планируемые результаты

К концу реализации 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

- получить теоретические сведения о баскетболе, правилах игры;
- ознакомиться с правилами техники безопасности;
- улучшить общее внимание, дисциплину, почувствовать интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- сформировать такие качества личности как организованность, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, дружелюбие;
- овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья;
- развить основные физические качества: гибкость, ловкость, выносливость, быстрота.

К концу реализации 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

- знать основные приемы закаливания;
- знать основы техники и тактики игры;
- овладеть основами техники и тактики подвижных игр;
- обладать навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции;
- развить стойкий интерес к занятиям баскетболом.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. Разбор и изучение правил игры в баскетбол. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированное	3	10	13
ОКТАБРЬ				
Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения на все группы мышц. Прыжки с толчком с двух ног. Акробатические упражнения: кувьрки вперёд, назад, в стороны. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Бросок мяча в прыжке с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития быстроты. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированное	3	10	13
НОЯБРЬ				
Разминка. Построение, выравнивание строя, расчёт по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег по лестнице вверх и вниз. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Падение на руки вперед, в стороны с места и с прыжка. Подвижные игры и эстафеты.	Комбинированное	3	10	13
ДЕКАБРЬ				
Разминка. Строевые упражнения: шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция; переход на ходьбу и бег, на шаг; остановка; изменение скорости движения строя. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития ловкости. Упражнения типа «полоса препятствий». Подвижные игры.	Комбинированное	3	10	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		12	40	52

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Правила пожарной безопасности. Изучение истории развития баскетбола в России. Разминка. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Стойка баскетболиста с мячом (ноги параллельно на одной линии; одна нога выдвинута вперед). Держание мяча обеими руками. Первоначальное обучение действиям. Упражнения передачи, ловли мяча. Упражнения, подготавливающие к ведению мяча. Подвижные игры.	Комбинированное	2	8	10
ФЕВРАЛЬ				
Разминка. Строевые упражнения. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Остановка в ходьбе. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Совершенствование навыков. Упражнения удар мяча об пол с хлопком в ладоши, поворотом кругом и ловля его. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. Подвижные игры.	Комбинированное	2	11	13
МАРТ				
Разминка. Строевые упражнения. Бег вокруг площадки с ускорениями и замедлениями на определенных участках, чередование спокойного бега с ускорениями по сигналам. Прыжки толчком двумя ногами, толчком одной ноги. Прыжки с короткого разбега. Ведение мяча в круге (умение укрывать мяч при ведении). Ведение с передачей мяча по сигналу. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Изучение тактики нападения. Подвижные игры.	Комбинированное	3	10	13
АПРЕЛЬ				
Разминка. Строевые упражнения. Повороты стоя на месте (вперед, назад). Повороты в сочетании с передвижениями и остановками. Ведение мяча в сочетании с остановками и поворотами. Изучение тактики защиты. Переход от нападения к защите и наоборот. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Упражнения и игры с бросками мяча в корзину.	Комбинированное	2	11	13
МАЙ				
Разминка. Строевые упражнения. Бег спиной вперед. Поворот кругом для восстановления защитной позиции. Совершенствование разученных навыков. Сочетание действий: ловли - бросков мяча, ведения - бросков мяча, ловли - ведения мяча, ведения - передачи. Учебно-тренировочные игры по упрощенным правилам. Игры внутригрупповые, межгрупповые.	Комбинированное	2	11	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		11	51	62

2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 5 до 7 лет включительно.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься баскетболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

В процессе обучения возможно внесение отдельных изменений в программу для обеспечения качества освоения программы обучающимися.

Материально-техническое обеспечение. Основной базой для проведения занятий является спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности) с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого обучающегося, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – специалист в области физической культуры и спорта/ учитель физической культуры/ педагог по физической культуре и стаж работы не менее одного года по специальности.

Общие требования безопасности:

- к занятиям по баскетболу допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- при проведении занятий по баскетболу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, нарушения правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу площадки;
- занятия по баскетболу должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой;

- при проведении занятий должна быть мед.аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах;
- обучающиеся должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- в процессе занятий необходимо соблюдать правила проведения игры, ношения спортивной одежды и обуви, правила личной гигиены;
- обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Требования безопасности перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- входить в спортзал по разрешению педагога дополнительного образования и только с педагогом дополнительного образования;
- проверить надежность установки и крепления баскетбольных щитов;
- проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других обучающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- провести разминку; тщательно проветрить спортивный зал.

Требования безопасности во время занятий:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде педагога дополнительного образования;
- строго выполнять правила игры баскетбол;
- избегать столкновений с игроками, толчков или ударов по рукам и ногам игроков;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- внимательно слушать и выполнять все команды педагога дополнительного образования.

Требования безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место спортивный инвентарь;
- снять спортивную одежду;
- тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- тщательно проветрить спортивный зал

2.3 Методы и формы обучения и воспитания

Основными *формами обучения* игры в баскетбол, являются групповые занятия, которые:

- отвечают характеру игры в баскетбол;
- предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками;
- необходимость решения коллективных задач;
- тестирование, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют одинаковые задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам игры в баскетбол, используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность обучающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

Основные методы тренировки: каждое средство спортивной тренировки можно использовать по-разному в зависимости от выбранного метода.

Главный метод тренировки – это упражнения, предусматривающие различную повторяемость выполнения в зависимости от задач, средств, внешних условий. В современной системе спортивной тренировки используются следующие основные группы методов:

1. метод обучения технике и совершенствование в ней: разучивание действия в целом, разучивание по частям, объяснение, демонстрация (показ), непосредственная помощь, повторение упражнения.
2. методы обучения тактике и совершенствование в ней: разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам, разучивание в целом, объяснение, анализ действий, разработка вариантов тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.
3. методы выполнения упражнений для воспитания двигательных качеств: повторный, попеременный, интервальный, равномерный, темповый, «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.
4. методы воспитания моральных качеств: убеждение, разъяснение, обсуждение в коллективе, требовательность, пример педагога дополнительного образования и сильнейших спортсменов.

5. методы психологической подготовки и воспитания волевых качеств: убеждение, разъяснение, пример, поощрение, групповое воздействие, самостоятельное выполнение заданий, постепенное увеличение трудности упражнений и усложнение условий их выполнения, самовнушение, приучение к соревновательным условиям.
6. методы интегральной подготовки: повторный, контрольный, прикидки, соревнования.

В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, возрастом и подготовкой обучающихся, применяемыми средствами, условиями и другими факторами.

Личностное развитие детей – одна из основных задач в реализации программы. Цель работы педагога дополнительного образования в этом направлении – способствовать формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На всём протяжении работы с детьми педагог дополнительного образования формирует у обучающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

2.4 Формы итоговой аттестации

Итоговая аттестация проводится для оценки уровня достижений обучающихся по завершению освоения дополнительной общеразвивающей программы с целью определения изменения уровня развития детей, знаний, умений и навыков.

Работа по обучению основам игры баскетбол начинается с оценки реального уровня готовности детей к овладению данным видом двигательной деятельности, т.е. с выявления уровня развития двигательных навыков на начальном этапе и заканчивается оценкой достигнутых результатов и определения уровня развития физических качеств. Сроки проведения мониторинга: сентябрь, май. Критерии оценки представлены в приложении.

Приложение «Критерии оценки»

Уровень освоения	Техника перемещения	Техника удержания	Ловля мяча	Передача мяча	Ведение мяча
Высокий (3 балла)	Свободно двигаться по площадке, после сигнала быстро останавливаться и принимать исходное положение	Мяч держать на уровне груди, руки согнуты пальцы широко расставлены, локти вниз.	Мяч ловит кистями рук, не прижимая к груди, продвигаясь навстречу летящему мячу	Локти опущены вниз, бросает мяч на уровне груди партнера, сопровождает мяч взглядом.	Ведет мяч впереди-сбоку, а не просто перед собой, смотри вперед, а не вниз на мяч.
Средний (2 балла)	По площадке передвигается быстро, часто останавливается, но неправильно принимает исходное положение	Узкое расположение пальцев на мяче, локти разведены в стороны.	Зажимает мяч, обхватывает его руками.	Локти разведены в сторону, неправильная стойка, плотно сжатые и прямые ноги.	Туловище наклонено вперед, удары по мячу расслабленной ладонью, ведет мяч прямо перед собой.
Низкий (1 балл)	Движения быстрые, но не координированные, не сохраняет дистанцию	Держит мяч высоко, закрывает лицо.	Прием мяча на заранее согнутые руки без пружинистых движений.	Руки чрезмерно разведены в стороны, не сохраняет положение полуприсяда.	Туловище сильно наклонено вперед, узкое расположение пальцев, движения медленные, скованные.

Список литературы

1. Адашкявичене Э.Й. Баскетбол для дошкольников
2. Анискина С.Н. Методика обучения тактике игры в баскетбол: метод, разработ. / С.Н. Анискина. - М.: ГЦОЛИФК, 1991.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985.- 176 с.
4. Гатмен Б. Все о тренировке юного баскетболиста / Б. Гат-мен, Т.Финнеган / пер. с англ. Т.А. Бобровой. - М.: АСТ: Астрель, 2007. - 303 с.
5. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства, 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997. - 224 с.
6. Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола от Гомельского / А.Я.Гомельский. - М.: Гранд, 2002. - 352 с.
7. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов: учеб. пособие / А.М. Грасис. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 112 с.
8. Грошев А.М. Обеспечение надежности бросков мяча в баскетболе: автореф. дисс. канд. пед. наук / А.М. Грошев. - Малаховка, 2005. - с.15.
9. Губа В.П. Особенности отбора в баскетболе / В.П. Губа, С.Г. Фомин, СВ. Чернов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. -144 с
10. Зельдович Т. А., Керамина С. А. Подготовка юных баскетболистов.
11. Кенеман А.В., Кистяковский М.Ю. Физическая подготовка детей 5-6 лет к занятиям в школе, 1980.