

ГАОУ ПО «Многопрофильная гимназия №13»

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГАОУ ПО
"Многопрофильная гимназия №13"

Протокол № 12 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГАОУ ПО
"Многопрофильная гимназия №13"

Паньженский Е.В.
Приказ №158 от «1» сентября 2025 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Возраст обучающихся: 10-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Манторов Василий Сергеевич
педагог дополнительного образования

Пенза, 2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол», базового уровня освоения, модифицированной степени авторства, рассчитана на 3 года.

Программа разработана на основании:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2022 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения многопрофильной гимназии № 13 (принят в соответствии с законодательством Российской Федерации, а также в связи с принятием Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»);
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения многопрофильной гимназии № 13 г. Пензы».

Баскетбол - это вид спорта, который помогает сформировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Баскетбол – одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения: ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют физическому развитию, поддержанию спортивного тонуса, улучшению обмена веществ человека, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Преимуществами программы является то, что она предоставляет возможности

детям, не получившим ранее практики занятий баскетболом, имеющим различный уровень физической подготовки приобщится к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений и навыков обучающихся.

Актуальность данной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. В ходе реализации программы обучающиеся получают современные знания и навыки в области баскетбола.

Новизна данной дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Дополнительная общеразвивающая программа состоит из трех модулей: «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка». Общий объем учебных часов в годичном цикле подготовки на спортивно – оздоровительном этапе не возрастает на всем протяжении обучения. Данная Программа является ознакомительной и рассчитана на весь период обучения на спортивно-оздоровительном этапе и предполагает первоначальное обучение основам по виду спорта «Баскетбол».

Педагогическая целесообразность программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Реализация программы позволяет решить проблему занятости детей, пробуждение интереса к определенному виду спорта. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ребята, успешно усвоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах, позволит учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры.

Отличительные особенности программы.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие

программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба. В данной программе большое внимание уделяется двухсторонней игре. Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных учащимися навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта.

Адресат программы.

Программа рассчитана на 3 года обучения учащихся от 14 лет до 18 лет. Набор учащихся в группу свободный, зачисление в объединение проводится при наличии заявления от родителей учащегося и медицинской справки.

Объем и срок освоения программы.

Срок реализации программы – 1 год. Уровень обучения – базовый. Программа ориентирована на учащихся 14-18 лет. Планирование рассчитано на 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Форма обучения – очная. Обучение проводится в форме учебно-тренировочных и теоретических занятий, работы по индивидуальным планам, медико-восстановительных мероприятий, тестирования развития общефизической и специальной подготовки занимающихся, медицинского контроля, участия в соревнованиях, судейской и инструкторской практики, антидопинговые мероприятия.

Медицинский контроль здоровья учащихся осуществляется на основании справок от врача. Перед соревнованиями учащиеся проходят периодические медосмотры.

Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

Особенности организации образовательного процесса.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» является разноуровневой.

Возраст учащихся 14 - 18 лет.

Содержание включает в себя приобретение начальной физической подготовки, привыкание к режиму тренировок и развитие заинтересованности учащихся к занятиям волейболом.

- **14-15 лет** – В это время происходит активные физиологические изменения организма. Половое созревание, интенсивная выработка гормонов приводит серьёзным внутренним и внешним изменениям. У девочек наблюдаются скачки настроения, эмоциональная нестабильность. Внешне они становятся более женственными, округляются формы, появляются волосы в интимных местах, подмышками, а также происходит наступление первой менструации. У мальчиков созревание наступает немного позже, чаще всего на год, полтора. Оно характеризуется увеличением половых органов, появлением растительности на теле и поллюциями. Часто возникают перепады настроения так же, как и у девочек.

- **15-17 лет** – В этом возрасте основные физиологические изменения уже заканчиваются. Подросток физически похож на вполне взрослого человека, гормональные перестройки завершились и стабилизировались. С физиологической точки зрения в это время юноши и девушки уже готовы к

продолжению рода. Однако психологическое состояние ещё далеко не стабильно. Подростки отличаются крайней лабильностью и импульсивностью поведения. В этот период молодые люди часто категоричны в своих убеждениях и действиях, а также плохо ориентируются в последствиях собственных поступков, решений.

- **17-18 лет** - К этому возрасту молодые люди, как правило, уже умеют рационально мыслить, оценивать свои действия, могут иметь профессию, увлечения. Они имеют свои цели и знают, чего хотят добиться в жизни.

Режим занятий.

1 год обучения – 3 раза в неделю - 1 час;

Цель программы: развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма через обучение баскетболу.

Основные задачи программы:

обучающие:

- обучать навыкам игры в баскетбол, судейской и инструкторской практике данной игры;

- дать знания о способах общей физической подготовки; развития скоростно-силовой подготовки, быстроты, ловкости, выносливости;

развивающие:

- способствовать общему физическому и духовному развитию;

- развивать острую наблюдательность, реакцию, самостоятельность мышления;

воспитательные:

- сформировать навыки коллективизма;

- воспитывать организованность, дисциплину, волю.

Предполагаемые результаты реализации программы

По завершению первого года обучение учащиеся будут:

- знать особенности влияния физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы самоконтроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований.

Основной формой подведения итогов является соревнование.

По завершению второго года обучение учащиеся будут:

- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;

- уметь выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите.

Основной формой подведения итогов является соревнование.

По завершению третьего года обучение учащиеся будут:

- знать особенности влияния физических упражнений на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- знать способы самоконтроля и оценки физического развития и

физической подготовленности;

- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;

- знать основные понятия и термины в теории и методике баскетбола;

- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

- уметь выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

- уметь выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

- уметь играть по правилам;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;

- выполнять нормативы по физической и технической подготовке.

Основной формой подведения итогов является соревнование.

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов		
		Всего	Теорет. сведен.	Практические занят.
1.	Развитие баскетбола в России	1	1	0
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1	1	0
3.	Общая и специальная физическая подготовка	40		40
4.	Основы техники и тактики игры	50	0	50
5.	Учебные и товарищеские игры и соревнования	8	0	8
6.	Тестирование	2	0	2
Итого:		102	2	100

Содержание программы

Содержание курса структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Техника безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

- 2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.
- 2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.
- 2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.
- 2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча

- 1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.
- 1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:
 - с разной скоростью;
 - в одном и в разных направлениях.
- 1.3. Передвижение правым – левым боком.
- 1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.
- 1.5. Остановка прыжком после ускорения.
- 1.6. Остановка в один шаг после ускорения.
- 1.7. Остановка в два шага после ускорения.
- 1.8. Повороты на месте.
- 1.9. Повороты в движении.
- 1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.
- 1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

- 2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.
- 2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.
- 2.3. Двумя руками от груди в движении.
- 2.4. Передача одной рукой от плеча.
- 2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.
- 2.6. То же после ведения мяча.
- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча

- 3.1. На месте.
- 3.2. В движении шагом.
- 3.3. В движении бегом.
- 3.4. То же с изменением направления и скорости.

- 3.5. То же с изменением высоты отскока.
- 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
- 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
- 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

- 1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
- 2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
- 3. Перехват мяча.
- 4. Борьба за мяч после отскока от щита.
- 5. Быстрый прорыв.
- 6. Командные действия в защите.
- 7. Командные действия в нападении.
- 8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Система контроля и зачетные требования

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения (май-июнь). Форма промежуточной аттестации – сдача контрольных нормативов. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий этап (период) учащихся, прошедших промежуточную аттестацию. Учащиеся не прошедшие промежуточную аттестацию по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем этапе (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Итоговой аттестацией завершается освоение предпрофессиональной образовательной Программы. Формы итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовки.
2. Спортивная квалификация учащегося определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Педагогический контроль

Контроль физической подготовленности волейболистов направлен на изучение показателей их физической подготовленности по стандартизированным тестам в период апрель-май учебного года на основании утверждённого графика. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке

рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй день – на силу и выносливость.

Определение социально-психологических показателей. Психическое состояние – один из наиболее подвижных компонентов баскетболистов. Диагностика этих состояний помогает прогнозировать поведение в экстремальных ситуациях, в тренировочной и соревновательной деятельности и позволяет выявить у учащихся определенные психические состояния: тревожность, боевую готовность и другие состояния.

Личностно-характерологические особенности волейболистов необходимы при планировании индивидуального стиля деятельности учащегося, который должен соответствовать свойствам нервной системы, темпераменту, характеру конкретного спортсмена. Совместная спортивная деятельность баскетболистов невозможна без общения между членами спортивного коллектива, базирующегося на двигательной и психомоторной деятельности. Определение социально-психологических показателей в коллективе баскетболистов изучается у них предрасположенности к конфликтному поведению.

Требования к результатам освоения Программы по предметным областям

Результатами освоения Программы является приобретение учащимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила баскетбола, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу; федеральный стандарт спортивной подготовки по баскетболу; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях баскетболом.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий волейболом;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в баскетболе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по баскетболу.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в волейболе средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Планируемые результаты

В результате освоения программы, учащиеся будут ***знать:***

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры в баскетбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в баскетбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в баскетбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Коммуникативные УУД:

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Организационно – методические условия реализации программы.

Методическое обеспечение программы.

Образовательный процесс обучения по программе носит развивающий характер, т.е. направлен на развитие природных задатков учащихся, реализацию их интересов и способностей к занятиям баскетболом.

Педагогические **принципы** работы:

- дифференцированный подход к обучению (учет специфики психофизического развития учащегося, ориентация на личность, на развитие природных качеств и способностей);
- предоставление равных возможностей самореализации;
- бережное и уважительное отношение к личности.

В программе используются различные **педагогические технологии**:

Групповые технологии

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. На каждом занятии предусматриваются три раздела: ознакомление, разучивание, совершенствование. При этом происходит:

- организация совместных действий, ведущая к активизации учебно-познавательных процессов;
- распределение начальных действий и операций;
- взаимное общение учащихся в группе;
- обмен способами действия;
- взаимопонимание;
- рефлексия.

Личностно – ориентированные технологии

В индивидуальном подходе обучения используются следующие принципы:

- работая с группой, взаимодействовать с отдельными учащимися по индивидуальной модели, учитывая их личностные особенности и возможности;
- ориентироваться на индивидуальные особенности учащегося в общении с ним и в процессе обучения.

Педагогика сотрудничества

- отношение к обучению как творческого взаимодействию педагога и ребенка. Роль педагога состоит не в том, чтобы учить, а в том, чтобы помогать детям учиться. Педагог, в первую очередь, должен быть создателем развивающей среды, побуждающей учащегося учиться;
- обучение без принуждения, т.к. интерес к учению есть только там, где есть уверенность в успехе;
- творческое самоуправление учащихся. Схема учебного сотрудничества заключена в том, что дети непосредственно взаимодействуют друг с другом, а

педагог, оставаясь центральной фигурой обучения, специально организуют их сотрудничество;

- сотрудничество с родителями.

Здоровьесберегающие технологии

Они включают в себя физический, социально-психологический и духовно-нравственный аспект.

Здоровьесберегающие технологии наиболее значимы среди других технологий по степени влияния на здоровье учащихся.

Их можно выделить в три подгруппы:

организационно-педагогические технологии – они определяют структуру воспитательно-образовательного процесса, которая способствует предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний (переход от одной деятельности к другой, различные игры);

психолого-педагогические технологии – они связаны с непосредственной работой с учащимися (беседы, упражнения, тренировки);

учебно-воспитательные технологии – они включают программы по обучению заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья учащихся.

Задача состоит в том, чтобы:

- научить ребят быть успешными в делах (в жизни), быть готовыми дарить радость себе и другим. Привить навык – находить поводы и причины для радости, искренне и умело находя то, что действительно заслуживает одобрения или восхищения;

- целенаправленно воспитать культуру здоровья учащихся, их потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии.

В проведении учебно-тренировочной работы в объединении используются различные **формы и методы**.

Формы:

- теоретические занятия в виде бесед, коротких сообщений по темам, изложенным в программе (они даются либо в начале занятия, либо в процессе всей тренировки);

- практические занятия и тренировки в виде показа и повторения (приёмов, упражнений);

- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;

- участие учащихся в различных мероприятиях, спортивных состязаниях и соревнованиях различного уровня.

Методы:

- объяснительно - иллюстративные: беседы, сообщение задания, описание, объяснение выполнения упражнения, инструктирование;
- репродуктивные: показ отдельных элементов или полностью упражнения; метод разучивания упражнения в целом; метод разучивания упражнения по частям; просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, практические упражнения.
- проблемные: постановка проблемы и поиск её решения учащимися.
- анализ: выявление ошибок в выполнении упражнений и устранение их причин;
- частично-поисковые: решение проблемных задач с помощью педагога;
- поисковые: самостоятельное решение проблем;
- соревновательные;
- игровые.

Оборудование и инвентарь спортивного зала для специализированных упражнений:

Щиты с кольцами – 2
 Стойки для обводки - 10
 Гимнастическая стенка – 6-8 пролетов
 Скакалки - 15
 Гимнастические маты 15
 Мячи баскетбольные - 20
 Гантели различной массы – 6 пар
 Насос ручной со штурцером - 3
 Свисток - 1
 Набивные мячи - 10
 Гимнастические скамейки – 4
 Теннисные мячи - 10
 Манижки – 12
 Конусы – 15
 Фишки – 20
 Корзина для мячей - 2

Список используемой литературы

Для педагога:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. – М. Советский спорт, 2004.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. – М. 1997.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М. Академия. 2004.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973.
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. – Самара. 2002.
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для детей:

1. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол - Минск: Полынья , 1986. - 111с.
2. Вальтин А.И. Мини-баскетбол в школе. - М.: Просвещение, 1976.- 111с.
3. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт, 1997.-58с
4. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.- 183с.
5. Кудряшов В.А., Рудаков В.И. Баскетбол в школе/ Учебное пособие для учителей школ. Л., Учпедлит, 1960.-154с.

Приложение № 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 14-15 лет

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,9	7,1
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,3	10,6
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			110	105
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	16

Приложение № 2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 15-18 лет

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины: "баскетбол 3x3"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
2.2.	Сгибание и разгибание ру в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.3.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Скоростное ведение мяча 20 м	с	не более	
			10	10,7
3.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			35	30
3.3.	Челночный бег на дистанции 28 м за 40 с	м	не менее	
			183	168

3.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа
------	------------------------	------------------------------------

