

**АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«УДМУРТСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС ПРИВОЛЖСКОГО ФЕДЕРАЛЬНОГО ОКРУГА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАЛЕНТИНА ГЕОРГИЕВИЧА СТАРИКОВА»**

Рассмотрено на заседании
методического объединения
«22» августа 2024г.
протокол № 1

Согласовано
Зам. директора по ВР Д.А. Арефьев _____
«23» августа 2024г.

Утверждаю:
Директор Удмуртского кадетского корпуса:
_____/Т.А. Караваева/
приказ № 155-ос от «23» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст детей – 11-14 лет

Срок реализации – 1 год

педагог доп.образования
Меньшиков Н. А.

г. Воткинск
2024 год

1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» для обучающихся 5-7 классов составлена в соответствии:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Приказом Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике.

Дополнительное образование детей в современном мире позиционируется как открытая вариативная система. Главной целью развития отечественной системы дополнительного образования является формирование личности, готовой к активной, творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Адресат программы - Программа рассчитана на обучающихся мальчиков 11-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление в учебные группы осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя. Во время зачисления в учебную группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена

Уровень программы – начальный.

Форма занятий – групповая. Группы формируются по 15-20 человек.

Режим занятий - Занятия проходят с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятий 4 раза в неделю по 2 часа, общий объём нагрузки составит 272 часа в год.

Срок реализации программы – 1 год.

Актуальность. Ухудшение состояния здоровья детей, всё большее увеличение учебной нагрузки, неблагоприятные социальные и экологические условия, рост социально зависимых показателей неблагоприятия свидетельствуют о насущной необходимости применения доступных основной массе школьников дополнительных форм организации физкультурно-спортивной деятельности, создания у детей устойчивой мотивации к систематическим занятиям спортом.

Образовательная область дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств атлетической гимнастики в организации здорового образа жизни.

Занятия баскетболом формируют прежде всего тактическое и стратегическое мышление, способствует развитию силовых способностей, выносливости, гибкости, благотворно влияют на сердечно – сосудистую и дыхательную системы организма, исправляют дефекты осанки.

Новизна программы. Основное внимание уделяется доступности занятий для учащихся, выполнение упражнений: с собственной массой тела, с координационной лестницей, с мячами, умение работать в группах, а также получить теоретический минимум знаний.

К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медосмотр, предоставившие справки и не имеющие противопоказаний врача, с различным уровнем физической подготовленности, что очень актуально на сегодня. Нагрузка и уровень сложности прохождения программного материала зависит от года подготовки и уровня подготовленности учащихся в классе.

2. Цель и задачи программы

Цель программы – развитие и совершенствования основных теоретических знаний и технико-тактических действий при игре в баскетбол в соревновательном режиме.

Формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств.

Для достижения цели следует решить следующие задачи:

1. Уметь объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять
2. Выполнять технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности
3. Играть в баскетбол с соблюдением основных правил на соревнованиях
4. Проводить судейство по баскетболу в контрольных, товарищеских встречах и в официальных турнирах.

3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Количество часов, всего	в том числе		Формы аттестации (контроля)
			теория	практика	
I	Теоретическая подготовка	24	22	2	Выполнение контрольных тестов
II.	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	40	4	36	Контрольные упражнения (тест)
2.2	Специальная физическая подготовка	40	4	36	Контрольные упражнения (тест)
2.3	Техническая подготовка	72	12	60	Контрольные упражнения (тест)
2.4	Тактическая подготовка	60	4	56	
III	Контрольно-переводные испытания.	6	2	4	Выполнение контрольных тестов
VI.	Участие в соревнованиях	30		30	
	итого	272	48	224	

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Часы	Предметные результаты	ЭОР
I.	Теоретическая подготовка	24		
1	Физическая культура и спорт в России.	2	Знать: легендарных спортсменов и тренеров.	https://russiabasket.ru/
2	Состояние и развитие баскетбола в России.	2	Знать: историю развития игры в баскетбол. Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
3	Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	2	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек. Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	2	Знать: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности	
5	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	2	Знать: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек	
6	Общая характеристика спортивной подготовки.	2	Знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
7	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
8	Основы техники игры и техническая подготовка.	2	Уметь: выполнять технические приёмы	
9	Основы тактики игры и тактическая подготовка.	2	Уметь: выполнять тактические приёмы	

10	Спортивные соревнования. Установка на игру и разбор результатов игры.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
11	Правила по мини-баскетболу. Правила по баскетболу. Официальные правила ФИБА	2	Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
12	Выполнение контрольных тестов	2	Выполнение контрольных тестов	
II Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	40		https://www.youtube.com/watch?v=s7pef-kLjfc&list=PLWWeK4W FucZfNhE_XB D7YWrovIw1 BhIkX&index=14&ab_channel=%D0%A0%D0%A4%D0%91%D0%A2%D0%92
	Комплексы ОРУ.	10	Уметь: выполнять упражнения с собственным весом.	
14	Подвижные игры и эстафеты.	14	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
15	Легкоатлетические упражнения.	14	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
16	Выполнение контрольных тестов	2	Выполнение контрольных тестов	
2.2	Специальная физическая подготовка	40		
18	Упражнения для развития быстроты.	8	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
19	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	8	Уметь: выполнять упражнения со свободными весами.	
20	Упражнение для развития специальной выносливости.	8	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
21	Упражнение для развития гибкости.	8	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
22	Упражнение для развития координации и ловкости.	6	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
23	Выполнение контрольных тестов	2	Выполнение контрольных тестов	

2. 3	Техническая подготовка	72		https://www.youtube.com/watch?v=qylRdOxivko&list=PLWWeK4WFucZfNhE_XBD7YWrovIw1BhIkX&index=17&t=76s&ab_channel=%D0%A0%D0%A4%D0%91%D0%A2%D0%92
23	Прыжок толчком двух ног.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
24	Прыжок толчком одной ноги.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
25	Остановка прыжком.	2	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
26	Остановка двумя шагами.	2	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
27	Повороты вперёд и назад.	4	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
28	Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке. при встречном движении. при поступательном движении, при движении сбоку.	6	Уметь контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
29	Ловля мяча одной рукой на месте, в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку.	8	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
30	Передача мяча двумя руками.	8	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений.	
31	Передача мяча одной рукой.	8	Уметь выполнять технические приёмы.	
32	Ведение мяча.	10	Уметь: выполнять технические приёмы.	
33	Обводка соперника.	10	Уметь выполнять технические приёмы.	
34	Броски в корзину.	8	Уметь: выполнять технические приёмы.	
35	Выполнение контрольных тестов	2	Выполнение контрольных тестов	

2. 4	Тактическая подготовка	60		https://www.youtube.com/watch?v=10VPeW8l4TM&list=PLWWeK4WFucZfNhE_XBD7YWrovIw1BhIkX&index=27&ab_channel=%D0%A0%D0%A4%D0%91%D0%A2%D0%92
36	Тактика нападения	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
37	Выход для получения мяча.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
38	Выход для отвлечения мяча	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
39	Розыгрыш мяча.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
40	Атака корзины.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
41	«Отдал-открылся».	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
42	Заслон.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
43	Наведение.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
44	Пересечение.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
45	Треугольник.	2	Уметь: выполнять технические приёмы.	
46	Тройка.	1	Уметь: выполнять технические приёмы.	
47	Малая восьмёрка.	1	Уметь: выполнять технические приёмы.	
48	Скрестный выход.	1	Уметь: выполнять технические приёмы.	
49	Сдвоенный заслон.	1	Уметь: выполнять технические приёмы.	
50	Наведение на игрока.	1	Уметь: выполнять технические приёмы.	
51	Система быстрого прорыва.	1	Уметь выполнять упражнения с собственным весом.	
52	Система эшелонированного прорыва.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
53	Система нападения через центрального.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
54	Система нападения без центрального.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
55	Игра в численном большинстве.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	

56	Игра в меньшинстве.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
57	Тактика защиты	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
58	Противодействие получению мяча.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
59	Противодействие выходу на свободное место.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
60	Противодействие розыгрышу мяча.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
61	Противодействие атаке корзины.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
62	Подстраховка.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
63	Переключение.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
64	Проскальзывание.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
65	Групповой отбор мяча.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
66	Против тройки.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
67	Против малой восьмёрки.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
68	Против скрестного выхода.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

69	Против сдвоенного заслона.	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
70	Против наведения на двух	1	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
71	Система личной защиты.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
72	Система зонной защиты.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
73	Система смешанной защиты.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
74	Система личного прессинга.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
75	Система зонного прессинга.	2	Уметь: управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.	
III	Контрольно-переводные испытания.	6	Уметь: контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений	
VI	Участие в соревнованиях:	30		
76	- внутришкольные;	10	Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
77	- районные;	16	Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
78	- республиканские	4	Уметь: играть в баскетбол по основным правилам.	
	Общее количество часов	272		

Форма занятий - игровая

Основными формами организации тренировочной работы являются: теоретические; практические занятия – тренировочные занятия, контрольные игры, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Методы обучения: объяснение, показ, игровой метод, повторное выполнение упражнений, метод круговой тренировки.

4. Планируемые результаты освоения программы.

Личностные - Дети будут знать о влиянии физических упражнений на организм для укрепления здоровья; научатся выполнять упражнения для развития основных двигательных качеств. Смогут анализировать результаты показателей физического развития своего организма. Научатся проявлять настойчивость в достижении поставленной цели, демонстрировать трудолюбие, проявлять толерантность к членам команды, уважение к взрослым.

Метапредметные – потребность к занятиям в свободное время для укрепления здоровья, потребность в саморазвитии, чувство ответственности и самостоятельности. Научатся выполнять физические упражнения самостоятельно; помогать в организации и подготовке мест проведения занятий; осуществлять мелкий ремонт инвентаря и оборудования; организовывать и проводить активный досуг с сверстниками и/или младшими школьниками, проводя подвижные игры с элементами баскетбола; вести здоровый образ жизни; проявлять культуру поведения во время просмотра соревнований в качестве болельщиков.

Предметные - мотивация к занятиям выбранным видом спорта, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта. Смогут определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками.

Дети научатся:

- правилам игры в баскетбол.
- тактическим приёмам в баскетболе.
- выполнению основных технических приёмов баскетболистов.
- проводить судейство матча.
- проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- основам знаний о здоровом образе жизни.
- стремлению к здоровому образу жизни.
- повышению общей и специальной выносливости.

Получат возможность узнать историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране, мире.

Дети будут знать технику безопасности во время занятий; правила соревнований; методику организации и проведения соревнований.

5. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

М Е	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				
	С Я Ц	03 - 07	09- 13	16- 20	23- 27	30- 04	07- 11	14- 18	21-25	30- 04	05- 08	11-15	18- 22
№ недели	1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
1 год обучения	у	у	у	У	у	у	у	у	каникулы	у	у	у	у
М Е	Декабрь				Январь				Февраль				
	С Я Ц	02 - 06	09- 13	16- 20	23- 27	30- 07	08- 10	13- 17	20-24	27- 31	03-07	10-14	17-21
№ недели	13	14	15	16		17	18	19	20	21	22	23	24
1 год обучения	у	у	у	у	каникулы	у	у	у	у	у	у	у	у
М Е	Март				Апрель				Май				
	С Я Ц	03 - 07	10- 14	17- 21	24- 28	31- 04	07- 11	14- 18	21-25	28- 08	12- 16	19-23	
№ недели	25	26	27		28	29	30	31	32	33	34		
1 год обучения	у	у	у	каникулы	у	у	у	у	у	у	у/р		

Условные обозначения:

Пр-праздничные дни (проведение праздничных досуговых мероприятий) К-комплектование групп.

У – учебное время.

Р – резервное время для выполнения учебного раздела образовательной программы.

Считать нерабочими праздничными днями: 4 ноября, 30 декабря - 8 января (новогодние каникулы), 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая

6. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: Уровень образования педагога: среднее профессиональное или высшее образование (в том числе по направлениям, соответствующим направлениям дополнительных общеобразовательных программ, реализуемых организацией, осуществляющей образовательную деятельность) и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандарта Педагогом дополнительного образования пройдено повышение квалификации по направлению программы.

Материально-техническое обеспечение программы

Помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион.

Спортивный инвентарь:

- Мяч баскетбольный
- Секундомер
- Стойка для обводки
- Фишки (конусы)
- Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
- Утяжелитель для ног
- Утяжелитель для рук
- Набивной мяч
- Манишки тренировочные

Спортивная база:

- зал 18х36м.; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (муж)

Материально-техническое обеспечение:

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки- 15шт;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи баскетбольные- 20 шт.;
- щиты баскетбольные 4 шт

7. Оценочные материалы.

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

-сбор информации;

-анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь;

- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

**Контрольные нормативы для оценки результатов освоения
теоретического материала в рамках программы:**

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной гимнастики	Не менее 50% правильных ответов

Вопросы теста:

Баскетбол

- 1. В каком году сборная нашей страны по баскетболу впервые приняла участие в Олимпийских Играх?**
 - 1) 1952г.
 - 2) 1904г.
 - 3) 1956г.
 - 4) 1980г.
- 2. Сколько игроков в баскетбольной команде?**
 - 1) 5
 - 2) 10
 - 3) 12
 - 4) 15
- 3. Размеры баскетбольного щита?**
 - 1) 1м x 2м
 - 2) 1м 20см x 1м 80см
 - 3) 1м x 1м 50см
 - 4) 1м 27см x 1м 85см
- 4. Что такое "блокировка"?**
 - 1) выбивание мяча из рук соперника
 - 2) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, не владеющего мячом
 - 3) нарушение правил, препятствие продвижению соперника, владеющего мячом
 - 4) толчок игрока, владеющего мячом
- 5. Что такое "пробежка"?**
 - 1) «передвижение» по площадке
 - 2) бег в направлении кольца соперника
 - 3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках
- 6. Что такое правило пяти секунд?**
 - 1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
 - 2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
 - 3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения
- 7. Что такое «технический фол»?**
 - 1) невозможность продолжать игру по причине технических неполадок на площадке
 - 2) преднамеренное нарушение правил спортивной этики
 - 3) перерыв в игре по причине травмы игрока
 - 4) неправильное применение атаки игрока

8. Что такое «персональный фол»?

- 1) ошибка игр, возникающая при соприкосновении с игроком
- 2) бросок мяча со штрафной линии
- 3) неправильная замена игроков
- 4) касание мяча соперником

9. Что означает поднятая вверх открытая ладонь судьи?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) минутный перерыв
- 4) удаление игрока с поля

10. Что означает сжатая в кулак рука судьи, поднятая вверх?

- 1) начало игры
- 2) окончание игры
- 3) персональное замечание игроку или тренеру
- 4) минутный перерыв

Контрольно-переводные нормативы

Техническая подготовка баскетболистов

Дриблинг

По сигналу дриблёр начинает движение, обводя поочередно, расставленные в определённом порядке конусы (Рис.1). Пройдя последний, шестой конус, дриблёр возвращается по прямой линии вниз площадки. Расположение конусов и маршрут движения дриблёра показаны на прилагаемой схеме. Задача дриблёра пройти на высокой скорости всю дистанцию и показать максимально возможный результат. Время фиксируется с помощью секундомера.

Внутренними правилами этого тестирования предусмотрены штрафные санкции для дриблёра в случае:

- а) Если дриблёр во время своего движения, по каким-либо причинам пропустит один из конусов;
- б) Если дриблёр во время движения заденет один из стоящих конусов;

За каждое допущенное нарушение дриблёру добавляется по 1 секунде к показанному им времени.

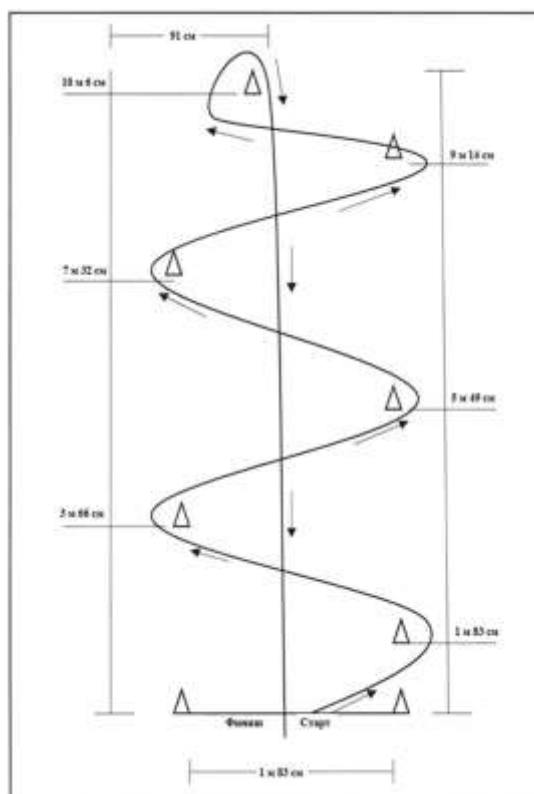


Рисунок 1 – Схема расположения конусов.

Передвижение в защите (4 конуса)

Четыре конуса устанавливаем по углам трёхсекундной зоны (Рис.2). Спортсмен, как показано на схеме, стартует от конуса, расположенного на уровне линии штрафного броска. Первый отрезок дистанции состоит из ускорения лицом вперёд в направлении конуса, расположенного у лицевой линии. Второй отрезок дистанции, спортсмен проходит вдоль лицевой линии приставным шагом в защитной стойке левым плечом вперёд. Достигнув второго конуса, расположенного на лицевой линии, спортсмен продолжает своё движение к конусу, расположенному в верхнем углу трёхсекундной зоны, но это он уже делает спиной вперёд. Отрезок дистанции вдоль линии штрафного броска, спортсмен проходит в защитной стойке, правым плечом вперёд. Достигнув конуса, расположенного на точке старта, спортсмен обходит его и отправляется в обратный путь. Участок дистанции вдоль линии штрафного броска он проходит в защитной стойке левым плечом вперёд. Затем, как показано на схеме, спортсмен выполняет рывок лицом вперёд к конусу, расположенному у лицевой линии. Участок дистанции вдоль лицевой линии спортсмен проходит в защитной стойке правым плечом вперёд. Последний участок дистанции, от лицевой линии до конуса расположенного на месте старта, спортсмен проходит спиной вперёд. Спортсмен должен выполнить три-четыре старта с 45 секундными паузами для восстановления. Затем полученные результаты сравниваются с данными, приведёнными в таблице.

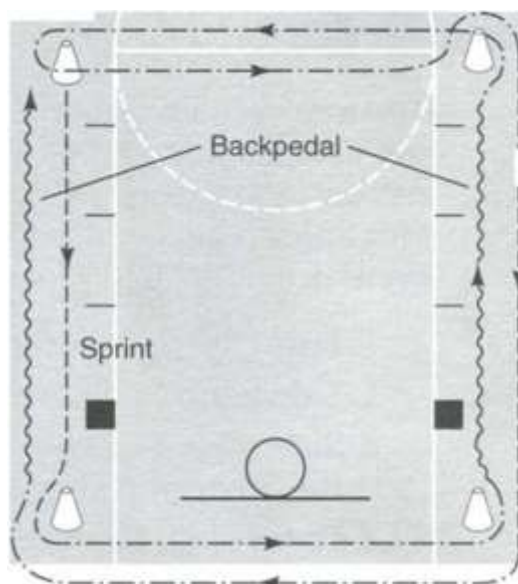


Рисунок 2 – Схема расположения конусов по периметру 3-х секундной зоны.

Броски

Во время выполнения тестового задания, участник должен стараться набрать как можно больше очков, бросая мяч в кольцо со строго определённых точек, отмеченных на площадке (Рис.3). За каждый результативный бросок ему начисляются очки, которые указаны на этой точке.

Правила выполнения теста:

1. Участник выполняет броски в течение 45 секунд. Секундомер включается в момент выполнения первого броска.

2. Начинать серию бросков можно с любой точки по желанию участника.

3. В момент начала выполнения броска одна из ног участника обязательно должна касаться линии, обозначающей границы данной позиции.

4. Запрещается выполнять два броска подряд с одной и той же точки, независимо был ли первый бросок результативным или был допущен промах. После каждого выполненного броска участник должен переходить на другую точку.

5. После каждого броска участник сам бежит за своим мячом и переходит на следующую точку. В случае если отскочивший от щита мяч окажется слишком далеко от участника, то он может воспользоваться резервным мячом, который находится рядом с площадкой.

6. После того как закончатся, отведённые для бросков 45 секунд, участник должен выполнить два штрафных броска. Каждый результативный такой бросок оценивается за три очка. Штрафные броски выполняются по всем правилам игры в баскетбол.

7. После завершения всех бросков производится подсчёт набранных участником очков. Результат заносится в протокол.

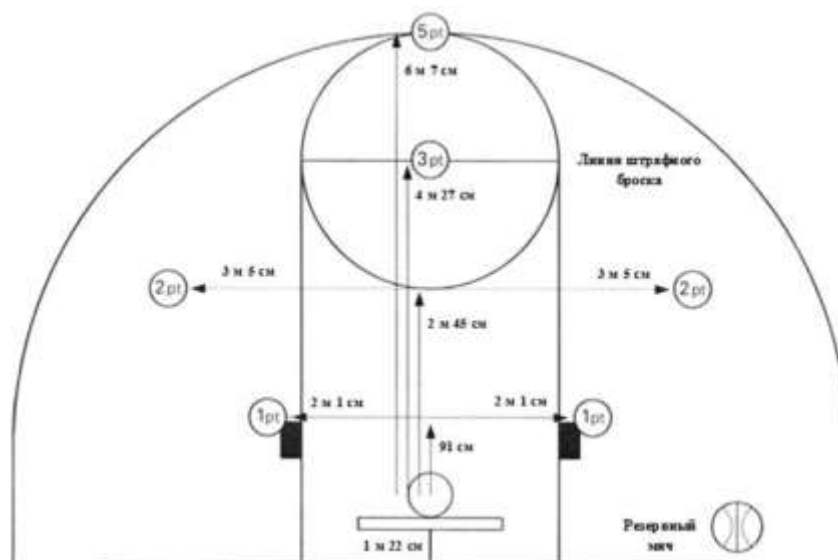


Рисунок 3 – Схема расположения бросковых точек.

Передачи

Тестирование качества передач происходит в группах по 3 человека. Участники располагаются на лицевой линии баскетбольной площадки: один по центру и двое по краям. В начале упражнения мяч находится у игрока по центру. По сигналу два крайних игрока начинают движение вперед. Игрок с мячом отдает передачу любому из партнеров и двигается по направлению выполненной передачи за спину своему партнеру. Игрок, принявший передачу, в движении без дриблинга за 2 шага отдает передачу третьему партнеру и также двигается ему за спину. Таким образом тройка участника двигается к противоположному кольцу и забивает мяч в кольцо. Результатом завершения теста являются два забитых мяча. При выполнении теста мяч может касаться пола только при выполнении передачи.

Возрастные оценочные нормативы

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет
1.	Дриблинг	16.6	14.6
2.	Передвижение в защите(4 конуса) (сек.)	15.5	13.5
3.	Броски (очки)	12-18	19-24
4.	Передачи (сек.)	15	13

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Вертикальный прыжок

Высоту прыжка спортсмена можно измерить несколькими способами, вот один из них, наиболее доступный для применения.

1. Кончики пальцев правой руки спортсмена обильно намазать мелом.
2. Затем спортсмен подходит к стене и пытается сделать на ней отметку мелом, как можно выше вытягиваясь вверх по стенке и оставаясь при этом, обеими ногами на полу.
3. Затем спортсмен выполняет прыжок, отталкиваясь от пола одновременно обеими ногами, без каких-либо предварительных подшагиваний и тому подобным движений. Достигнув максимально возможной точки, он делает вторую отметку намелёнными кончиками пальцев правой руки на стене.
4. Измерив, расстояние от первой отметки до второй, вы получите высоту прыжка тестируемого спортсмена.

Ускорение 30 метров

1. Спортсмен трижды стартует на дистанции 30 метров с интервалом в 3 минуты между попытками.

2. Каждый результат фиксируется тренером и заносится в журнал. Затем лучший из них сравнивается с данными, приведёнными ниже в таблице и даётся оценка скоростным качествам спортсмена.

Три четверти баскетбольной площадки

При проведении этого теста необходимо иметь четыре конуса и секундомер. Для обозначения линии старта два конуса устанавливаются в местах пересечения линий трёхсекундной зоны с лицевой линией под одной корзиной, а два других конуса устанавливаются для обозначения финиша на верхних углах трёхсекундной зоны у противоположной корзины (Рис.4).

Спортсмен выполняет две попытки с интервалом до полного восстановления. Все результаты фиксируются в журнале.

Для анализа и оценки полученных результатов необходимо провести сравнение с данными, приведёнными ниже в таблице.

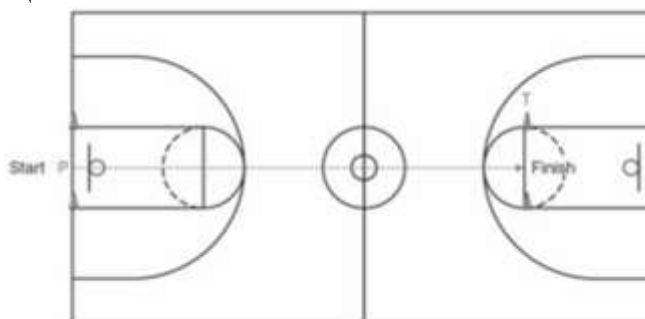


Рисунок 4 – Схема расположения конусов

Тест - «Т»

Четыре конуса, как показано на схеме (Рис. 5), устанавливаются в форме буквы «Т». Расстояние от конуса «А» до конуса «В» составляет 10 метров. Расстояние от конуса «В» до конуса «С» составляет 5 метров. Расстояние от конуса «В» до конуса «D» равно так же 5 метрам. Спортсмен стартует от конуса «А», выполняя ускорение лицом вперёд до конуса «В». Коснувшись правой рукой конуса «В» спортсмен начинает движение приставным шагом левым плечом вперёд к конусу «С». После достижения конуса «С» и обязательного касания его левой рукой, спортсмен продолжает движение в обратном направлении в защитной стойке правым плечом вперёд к конусу «D». Коснувшись правой рукой конуса «D», спортсмен, всё в той же защитной стойке, не скрещивая ноги, возвращается к конусу «В». Затем, коснувшись конуса «В» левой рукой он выполняет ускорение спиной вперёд к конусу «А». Секундомер останавливается после того как спортсмен пересечёт линию конуса «А».

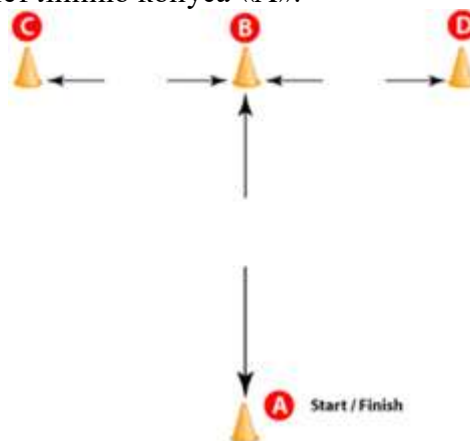


Рисунок 5 – Схема расположения конусов

Тест - «Иллинойс»

Для проведение этого теста необходимо иметь 8 конусов, секундомер и ровную поверхность площадки.

Первый конус устанавливаем на месте старта. Второй конус устанавливаем точно напротив него на расстоянии 10 метров. Этот конус служит точкой смены направления движения. С такой же целью и на таком же расстоянии, должен быть установлен конус напротив места финиша. Расстояние между конусами, обозначающими «Старт» и «Финиш» должно составлять 5 метров.

Ровно по центру, между «Стартом» и «Финишем», устанавливаем ещё 4 конуса. Они устанавливаются строго по вертикали с интервалом 3,3 метра.

Спортсмен стартует по команде тренера из положения «лёжа лицом в пол». Маршрут движения спортсмена от старта до финиша указан на прилагаемом рисунке 6.

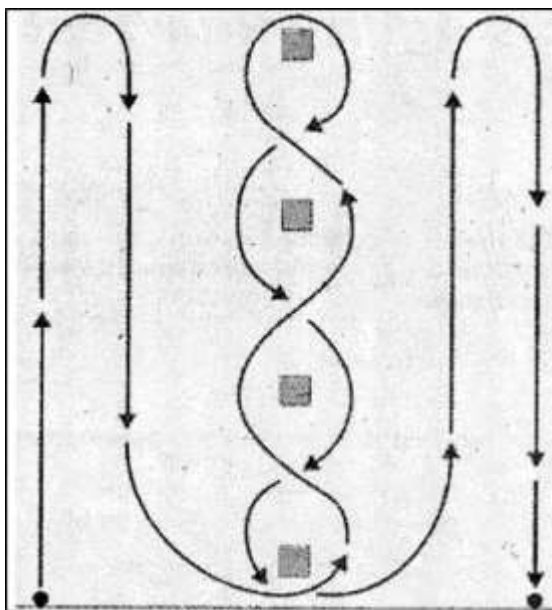


Рисунок 6 – Схема расположения конусов

Возрастные оценочные нормативы

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет
1.	Вертикальный прыжок(см.)	21-30	31-40
2.	Ускорение 30 метров(сек.)	5	4.7
3.	Три четверти баскетбольной площадки(сек.)	4.3	3.8
4.	Тест - «Т» (сек.)	12	10.5
5.	Тест - «Иллинойс» (сек.)	21	19

Общая физическая подготовка

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

- **Прыжки в длину с места** проводятся на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление; измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трёх попыток в сантиметрах.

- **Челночный бег 3 x 10 м** выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды; разрешается одна попытка.

- **Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)** выполняется на гимнастическом мате или ковре. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, руки за головой (локти вперед), партнер прижимает ступни к полу. Сгибание происходит до касания локтями бедер и разгибание до касания лопатками пола. По команде "Марш!" игрок выполняет максимально возможное количество подъемов туловища за 30 сек.

- **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола (горизонтальной поверхности), возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Возрастные оценочные нормативы

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168
3.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17
4.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7

Курс является безотметочным.

8. Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер-преподаватель.

Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;
 - включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;
 - экстраполяция - усложнение движения путём количественного наращивания признака, уже включённого в движение;
 - интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более лёгкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.
2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.
 - По интенсивности: равномерный, переменный
 - По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для неё правил. Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

Структура занятия

I. Подготовительная часть

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

II. Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям.

Упражнения на развитие гибкости, быстроту, выносливость, ТТМ, Учебная игра

III. Заключительная часть

Подвижные игры, эстафеты, дыхательные упражнения, расслабление, подведение итогов за занятие.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая подготовка	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение, беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	Учебные пособия, художественная литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.	компьютер	тесты
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования .

9. Рабочая программа воспитания и календарный план воспитательной работы

1. Характеристика объединения «Баскетбол»

Направленность объединения аоу «Удмуртский кадетский корпус ПФО» «Баскетбол» - *физкультурно-спортивная.*

Возраст обучающихся: 11- 14 лет.

Количество обучающихся: 15-20 человек.

Формы работы: индивидуальная, групповая, поточная, очная и дистанционная.

2. Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель воспитания: Воспитание внутренней потребности личности в здоровом образе жизни, ответственного отношения к природной и социокультурной среде обитания;

Задачи воспитания:

- поощрять и активно поддерживать стремление учащихся к здоровому образу жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- стремиться достичь такого уровня воспитанности, при котором учащиеся поступают должным образом не только на людях, но и с самими собой;
- организовывать ситуации успеха для учащихся, с последующей позитивной оценкой педагога и сверстников;
- приучать учащихся к анализу своих поступков.

3. Направления и формы воспитательной работы

Таблица 1

Направление ВР	Задачи
Гражданско-патриотическое	<ul style="list-style-type: none"> - воспитание гражданской позиции, любви к Родине, родному краю, городу, учреждению; - формирование положительных эмоционально - волевых качеств; - воспитание антитеррористического сознания; - формирование представлений о ценностях культурно-исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурам.
Духовно-нравственное	<ul style="list-style-type: none"> - формирование морально-этических ценностей: добро и зло, истина и ложь, дружба и верность, справедливость, милосердие, любовь;
интеллектуальное	<ul style="list-style-type: none"> - развитие и коррекция познавательных интересов, расширение познавательное кругозора; - формирование устойчивого интереса к знаниям, к творческой деятельности; - формирование социокультуры.
Спортивно-оздоровительное	<ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков здорового и безопасного образа жизни; - формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью; - профилактика вредных привычек; - воспитание позитивного отношения к занятиям спортом.
Социально- трудовое	<ul style="list-style-type: none"> - формирование отношения к труду, как жизнеобразующему фактору; - воспитание уважения к людям трудовых профессий; -помощь в профессиональном самоопределении, выявлении способностей; - воспитание стремления творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших его результатов; - развитие умений организовывать общественно полезную деятельность на уровне учреждения, микрорайона, города;

	- формировать чувство бережливости и экономии везде и во всем
--	---

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- экскурсии, походы,
- конкурсы, соревнования, конференции,
- родительские собрания,
- индивидуальные консультации с обучающимися и родителями,
- тематические занятия, акции,
- беседы-дискуссии,
- просмотр обучающих видеофильмов.

4. Ожидаемые результаты воспитательной деятельности

- возможности обучающихся показать свои способности и добиться каких-либо успехов в мероприятиях учреждения, города, республики;
- создание сплочённого коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);
- развитие потребности у обучающихся в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;
- наличие положительной динамики роста духовно-нравственных качеств личности обучающегося;
- уровень удовлетворённости родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

5. Работа с обучающимися по профилактике правонарушений

Таблица 2

№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
Организационная работа				
1	Планирование работы по профилактике правонарушений несовершеннолетних на 2024-2025 учебный год	Сентябрь	Педагог ДО	Педагог ДО

2	Выявление обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации, склонных к правонарушениям, употреблению алкоголя и наркотиков, членов неформальных молодежных организаций, составление банка данных на детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
3	Индивидуальное социальнопедагогическое сопровождение детей с проблемами.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
4	Составление социального паспорта объединения. Корректировка паспорта в конце учебного года.	Во время изучения программы	Педагог ДО, кл. руководители	Педагог ДО
5	Привлечение детей, попавших в трудную жизненную ситуацию, к участию в массовых мероприятиях, соревнованиях.	Во время изучения программы	Педагог ДО, учащиеся	Педагог ДО
6	Участие в родительских собраниях	Во время изучения программы	Педагог ДО, родители, кл. руководители	Педагог ДО

Работа с детьми

№	Мероприятия	Сроки проведения	Участники	Ответственные
1	Профилактика детского дорожнотранспортного травматизма: Участие в акции «Внимание - дети!» Беседы по профилактике ДТП.	Сентябрь В течение учебного года	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
2	Безопасность жизнедеятельности: Беседы: «Безопасность на ЖД», «Безопасность в общественных местах», «Безопасность на каникулах», «Безопасность во время массовых мероприятий», «Безопасность на льду», «Безопасность в сети интернет», «Безопасность в быту», «Безопасное поведение на улице»	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО

3	Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних: Просмотр видеофильмов по проблемам наркомании и табакокурения, беседы по ЗОЖ. Беседа «От вредной привычки к болезни всего один шаг», «Привычки. Их влияние на организм» Конкурс мультимедийных презентаций «Мой выбор - здоровье, радость, красота».	В течение года Март Май	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
4	Проведение мероприятий по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, противодействию жестокому обращению с детьми и вовлечению несовершеннолетних в противоправную деятельность. Беседы «Уголовная и административная ответственность несовершеннолетних», «Все о телефоне доверия», «Профилактика экстремизма, жестокости, равнодушия», беседа инструктаж «Обезопась себя» с целью повышения уровня защиты детей от преступлений против половой неприкосновенности.	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО
5	Индивидуальные беседы с детьми в трудных жизненных ситуациях.	Во время изучения программы	Обучающиеся объединения	Педагог ДО

6. Взаимодействие с классными руководителями

Таблица 3

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместная деятельность	Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс	В течение года

4	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворенность результатами, планы на следующий учебный год.	Май
---	-------------------------	--	-----

7. Работа с родителями

Таблица 4

№	Формы взаимодействия	Тема	Сроки
1	Анкетирование родителей будущих обучающихся объединения	Ориентация на соц. заказ, совместное обсуждение содержания программы объединения.	Апрель-май предыдущего года
2	Родительские собрания	Знакомство с программой. Зачисление детей в объединение.	Август
3	Совместные мероприятия	Экскурсии на природу, совместное участие в конкурсах, акциях, мероприятиях.	В течение года
4	Индивидуальные и групповые консультации	Беседы, консультации по мероприятиям, акциям, с использованием соц. сетей.	В течение года
5	Дни творчества	Знакомство с деятельностью объединения.	В течение года
6	Анкетирование родителей	Эффективность работы объединения, удовлетворённость результатами, планы на следующий учебный год.	Май
7	Летний отдых	Организационные вопросы, обсуждение программы на лето с учётом пожеланий и возможностей родителей.	Май

**8. Календарный план воспитательной работы объединения
«Баскетбол»**

Таблица 5

Направление ВР	Мероприятия	Задачи	Место	Дата	Примечание
Гражданско-патриотическое	Акция правовых знаний «Фемида»	Воспитание правового и антитеррористического сознания;	УКК (Удмуртский кадетский корпус)	Ноябрь, март	
	Городская акция «Во славу Отечества»	Учить гордиться героическим прошлым и настоящим своей страны	УКК	февраль	Проведение соревнований
	«День Победы»	Учить гордиться героическим прошлым и настоящим своей страны	Центральная площадь г.Воткинска	Май	Участие в «Эстафете мира»
Духовно-нравственное	Беседа «Герои наши земляки»	Расширить знания о героях ВОВ земляках	УКК	Февраль	Конкурс рисунков
Интеллектуально-познавательное	Создание социальных проектов	Формирование навыков проектно-исследовательской деятельности	УКК	В течение года	Проект

Спортивно - оздоровительно	Инструктажи по ПДД, ПБ. Беседы: «Безопасная дорога от школы до дома», «Безопасность в общественных	Формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, ответственности за своё поведение	УКК	Сентябрь Ноябрь Март Май	Запись в журнале инструктажей
----------------------------	---	--	-----	-----------------------------------	-------------------------------

	2. Беседы о ЗОЖ «Здоровым быть здорово!», «От вредной привычки к болезни всего один шаг», «Привычки. Их влияние на организм»		УКК	Сентябрь Декабрь Апрель	
Социально-трудовое	1. Участие в акции «Чистый город»	Осмысление необходимости трудовой деятельности, формирование заботы о природе	Пара «Сила леса»	Апрель-май	Инструменты, перчатки, мешки
Художественно-эстетическое	1. Участие в школьных и городских мероприятиях	Развитие творческих способностей, эстетического вкуса, интереса к народному творчеству	УКК	Май	Итоговая выставка
История моего объединения*	Любой формат	Знакомство с традициями объединения Лучшие выпускники объединения	внутреннее мероприятие объединения	В течение года	Фото

10. Список литературы:

1. Методическое пособие Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
2. Методическое пособие для учителей физической культуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапйко Л.Г. развёрнутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008 г.
3. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008. - 62 с.
4. Учебное пособие «Физическая подготовка баскетболистов», Яхонтов Е.Р., СПб, 2007 г.;
5. Учебно-методическое пособие «Игры в тренировке баскетболистов», Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С. и др., 2008 г.
6. Физическая культура 7-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010. Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич.
7. Физическая культура 8-9 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.