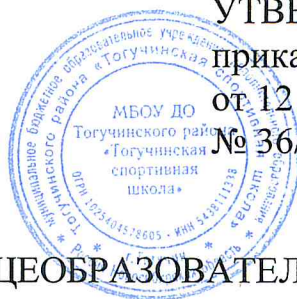


Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 12 апреля 2026
№ 36/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

физкультурно - спортивной направленности

«Баскетбол для начинающих»

(новые места 2020)

Стартовый уровень

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации программы – 36 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол для начинающих» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа направлена на формирование базовых навыков владения мячом, развитие координации и игровой дисциплины, а также привитие любви к спорту через веселые и доступные упражнения.

Актуальность программы обусловлена необходимостью формирования у детей младшего школьного возраста устойчивой потребности в здоровом образе жизни и гармоничном физическом развитии. Программа отвечает социальному заказу родителей и муниципальному заданию на развитие массовых и доступных видов спорта, а также соответствует приоритетам Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в части укрепления здоровья и выявления одаренных детей»

Отличительные особенности программы «Баскетбол для начинающих» возраста 7-11 лет — это акцент на игровой форме обучения базовым навыкам (ведение, броски, пасы) и развитии координации через простые упражнения, а также поощрение командной работы и позитивного отношения к спорту.

Новизна программы заключается в комплексном подходе, сочетающем игровые элементы с освоением основных техник баскетбола, учитывая возрастные особенности детей.

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-11 лет.

Возрастные особенности детей 7-11 лет

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет				
	7	8	9	10	11
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Аэробные возможности		+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	
Координационные способности			+	+	+
Равновесие	+	+		+	+

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие дети. Основания для зачисления: медицинское заключение для занятий по виду спорта баскетбол.

Объём программы: 72 часа.

Срок реализации программы: 36 недель.

Форма обучения-очная.

Язык освоения программы – русский.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного года обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки обучающихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (*см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2*) устанавливается в академических часах.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель: формирование у обучающихся первоначальных основ техники и тактики игры в баскетбол, развитие физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физической культурой.

Задачи:

Предметные:

- обучить основным правилам баскетбола (передвижения по площадке, правила игры в защите и в нападении, счёт);

- научить базовым техническим элементам (стойка игрока, ловля и передача мяча, остановки и повороты, броски в кольцо);

- познакомить с правилами соревнований и этикетом на площадке.

- развить физические качества: укрепление мышц, развитие координации, ловкости, скорости, выносливости, прыгучести, реакции.

Метапредметные:

- способствовать приобщению к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
- формировать умение взаимодействия с партнёрами по команде, взаимопомощи, коллективного решения игровых задач;
- формировать умение оценивать, корректировать свои действия, делать анализ успехов и ошибок.

Личностные:

- формировать положительное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать спортивный характер: целеустремлённость, настойчивость, упорство, умение преодолевать трудности, негибкость воли;
- формировать уважительное отношение к тренеру, партнёрам, сопернику.

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: освоят основные базовые навыки игры в баскетбол, улучшат физическую форму, научатся работать в команде.

Предметные:

- знают основные правила баскетбола, название и назначение технических приёмов;
- умеют применять изученные приёмы в игровых ситуациях (учебные игры, мини-матчи);
- знают правила безопасности и основы гигиены при занятиях спортом.

Метапредметные:

- умеют планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- демонстрируют умение работать в коллективе;
- применяют начальные формы рефлексии (анализ собственных успехов и ошибок).

Личностные:

- проявляют интерес к занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни;
- демонстрируют качества целеустремлённости, настойчивости, дисциплинированности, ответственности;
- проявляют устойчивый интерес к баскетболу и желание заниматься им.

4. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	4	4	-	Беседа
2	Общая физическая подготовка. Входная диагностика.	16	-	16	Тестирование
3	Специальная физическая подготовка	20	-	20	Наблюдение
4	Техническая подготовка	16	-	16	Наблюдение
5	Тактическая и интегральная подготовка	12	-	12	Наблюдение
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	Сдача нормативов
7	Общее количество часов	72	4	68	-

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка (4 часа).

Теория (4ч)

1. Техника безопасности. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.

2. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:
строение и функции организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Дневник самоконтроля.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (16 часов).

Теория – в процессе практических занятий.

Практика (16ч).

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц туловища и живота, мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног, мышц задней поверхности бедра. Акробатические и легкоатлетические упражнения, подвижные игры. Самоконтроль и самостоятельность.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (20 часов).

Теория – в процессе практических занятий.

Практика (20 ч).

Упражнения на развитие ловкости, быстроты, развитие силы и скоростных качеств, развитие прыгучести, развитие выносливости. Правила игры в баскетбол.

Раздел 4. Техническая подготовка (16 часов).

Теория – в процессе практических занятий.

Практика (16ч).

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий, упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков в кольцо, передач мяча, ведения и защиты.

Раздел 5. Тактическая и интегральная подготовка (12 часов).

Теория – в процессе практических занятий.

Практика (12 ч).

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов, упражнения на переключение в тактических действиях. Игры с передачей мяча, с бросками в кольцо, с блокированием щита и перехватом мяча.

Раздел 6. Итоговое занятие (4 часа).

Практика (4ч).

Промежуточная аттестация по итогам выполнения программы. Сдача нормативов.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа», утверждённым приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации – сдача нормативов.

Программа – сдача контрольных нормативов по ОФП и по технике игры в баскетбол.

Форма публичного выступления – демонстрационная игра в баскетбол перед родителями.

В соответствии с локальными актами учреждения в учебном плане программы предусмотрены следующие формы аттестации:

- входная диагностика в начале обучения;
- текущий контроль в виде наблюдения, диагностических игр.
- промежуточная аттестация по итогам выполнения программы.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «Баскетбол для начинающих».

Раздел № 2. «Рабочая программа воспитания»

Цель: формирование всесторонне развитой личности ребенка посредством занятий баскетболом, способствующей укреплению физического здоровья, воспитанию нравственных качеств и социальной адаптации.

Задачи:

- создать условия для развития двигательных навыков и укрепления здоровья обучающихся;
- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и уважения к другим участникам команды;
- формировать позитивную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах и стремление к достижению целей.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование характера и личностных качеств;
- развитие командного духа и социальных навыков;
- формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни;

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, коллективные, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, упражнения, соревнования, конкурсы, турниры.

Планируемые результаты:

- сформируются основы спортивного поведения и культуры взаимодействия со сверстниками;
- улучшится физическая подготовка и общее состояние здоровья участников программы;
- проявляется устойчивая потребность в занятиях физической культурой как части повседневной жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	«История преодоления» (о великих спортсменах, которые преодолевали трудности)	Рассказы, презентация	Октябрь
2	«Честная игра»	Анализ ситуаций	Октябрь
3	«День народного единства»	Викторина	Ноябрь
4	«ЗОЖ- здоровое питание»	Беседа	Декабрь
5	«Весёлые старты»	Конкурс	Февраль
6	«Встреча поколений»	Турнир по баскетболу	Март
7	«День Победы в ВОВ»	Беседа	Май

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий

1. Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/ дней	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов
1	01.09.2026-28.05.2027	36 / 72	04.11.2026 01.01 - 08.01.2027 23.02.2027 08.03.2027 01.05.2027 09.05.2027	Май 2027г.	-

Календарный учебный график размещен в **Приложении № 2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры-преподаватели МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Материально-техническое обеспечение программы

Учебные помещения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (СК «Победа»), в р. п. Горный (СК «Атлант»), соответствуют требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)).

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Сведения о помещениях			
1	Игровой зал СК «Победа», площадь 760 м ²	зал	1
2	Игровой зал СК «Атлант», площадь 540 м ²	зал	1
3	Стадион «Динамо» МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»	стадион	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	2
2	Мяч баскетбольный	шт.	30
3	Доска тактическая	шт.	1

4	Свисток	шт.	4
5	Мяч набивной (медицинбол)	шт.	10
6	Секундомер	шт.	4
7	Стойки для обводки	шт.	20
8	Фишки (конусы)	шт.	30
9	Стойка для мячей	шт.	2
10	Мяч волейбольный	шт.	2
11	Мяч теннисный	шт.	10
12	Мяч футбольный	шт.	2
13	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	шт.	4
14	Скакалки	шт.	24
15	Скамейка гимнастическая	шт.	4
16	Утяжелитель для рук	комплект	15
17	Утяжелитель для ног	комплект	15
Перечень технических средств обучения			
1	Ноутбук	штук	1
2	Проектор	штук	1
3	Колонки	штук	1
Требования к специальной одежде обучающихся (на 1 чел).			
1	Футболка спортивная	штук	2
2	Шорты спортивные	штук	2
3	Обувь спортивная	пара	2

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. «Вводное занятие. Теоретическая подготовка»		
1.1	Техника безопасности. Спорт в России. Массовый характер спорта. Развитие баскетбола, его значение и место в системе физического воспитания.	1. ТБ в баскетболе https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/05/tekhnika-bezopasnosti-na-zanyatiyakh-po-basketbolu 2. Развитие баскетбола https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/12/istoriya-vozniknoveniya-basketbola 3. Значение баскетбола https://solncesvet.ru/book_work/71276/
1.2	Личная и общественная гигиена	https://vseprosto.com/hygiene-in-physical-education/
Раздел 2. «Общая физическая подготовка»		
2.1	Общая физическая подготовка	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html
Раздел 3. «Специальная физическая подготовка»		
3.1	Специальная физическая подготовка	https://multiurok.ru/files/fizicheskaya-podgotovka-basketbolistov.html
Раздел 4. «Техническая подготовка»		

4.1	Техническая подготовка	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2025/06/19/tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenov-basketbolistov-na
Раздел 5. «Тактическая и интегральная подготовка»		
5.1	Тактическая и интегральная подготовка	https://cyberleninka.ru/article/n/tehniko-takticheskaya-i-integralnaya-podgotovka-basketbolistov-na-etape-nachalnogo-obucheniya
Раздел 6. «Промежуточная аттестация»		
8.1	Промежуточная аттестация	Приложение №1

Методы и педагогические технологии

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Основные методы, используемые на тренировочных занятиях:
поточный, посменный, групповой, индивидуальный.

Педагогические технологии

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение.

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки

и упражнения из лечебной физической культуры.

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология;
- интегрированные.

Формы организации учебного занятия

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п.

Очные занятия: аудиторные (в спортивном зале), выездные (участие в соревнованиях, экскурсии на матчи профессиональных команд). Внеаудиторные занятия: выполнение домашних заданий (ОФП), самостоятельная отработка бросков, просмотр и анализ видеозаписей игр.

По дидактической цели: вводное, практическое, комбинированное, занятие по контролю (аттестация)

Алгоритм учебного занятия

В алгоритм занятия включено:

1. построение;
2. ознакомление с целью и задачами занятия;
3. инструктаж по технике безопасности;
4. разминка;
5. собственно тренировочное занятие;
6. заминка;
7. подведение итогов;
8. рефлексия.

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации : Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036 : Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;
3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года) : Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);
4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам : Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;
5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 №1171/П/93
<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>
6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1
<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>
7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1
<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

1. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. -Киев : Олимпийская литература, 2019. - 294 с. – Текст : непосредственный.
2. Костикова, Л. В. Баскетбол: Азбука спорта / Л. В. Костикова. – Москва : Физкультура и спорт, 2022. – 175 с. – Текст : непосредственный.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Захаров, Е. Н. Баскетбол для начинающих : учебное пособие / Е. Н. Захаров. - Москва : Физкультура, спорт и туризм, 2021. - 128 с. - ISBN 978-5-907452-01-5. - Текст : непосредственный.

2. Иванов, И. А. Секреты баскетбола : самоучитель для детей / И. А. Иванов. - Санкт-Петербург : Питер, 2020. - 96 с. - ISBN 978-5-4461-5890-1. - Текст : непосредственный.

Раздел № 4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

Критерии оценочных материалов

Диагностика уровня физической подготовленности

Возраст	Уровень подготовленности					
	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Челночный бег 10х3 м (секунды)						
7	9.2 и ниже	10.0	10.3 и выше	9.5 и ниже	10.4	10.6 и выше
8	8,5 и ниже	9,3	9,6 и выше	8,7и ниже	9,5	9,9 и выше
9	8,4 и ниже	9,2	9,7 и выше	8,6 и ниже	9,4	9,8 и выше
Подтягивание: мальчики (кол-во раз) Вис: девочки (кол-во раз)						
7	4 и выше	2-3	1 и ниже	8 и выше	2-7	1 и ниже
8	5 и выше	3-4	2 и ниже	10 и выше	4-11	3 и ниже
9	6 и выше	3-5	2 и ниже	12 и выше	4-11	3 и ниже
Прыжок в длину с места (см)						
7	140 и выше	139-111	110 и ниже	130 и выше	129-101	100 и ниже
8	150 и выше	149-121	120 и ниже	138 и выше	137-109	110 и ниже
9	160 и выше	159-131	130 и ниже	146 и выше	145-116	115 и ниже
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз за 30 сек)						
7	18 и выше	8-17	7 и ниже	13 и выше	7-12	6 и ниже
8	19 и выше	9-18	8 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже

9	20 и выше	10-19	9 и ниже	14 и выше	8-13	7 и ниже
---	-----------	-------	----------	--------------	------	-------------

Приложение № 2

Календарный учебный график 2026 – 2027 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка»					
1	Вводное занятие. Т.Б. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. История развития баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение, беседа
2	Строение и функции человеческого организма. Личная и общественная гигиена. Дневник самоконтроля.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение, беседа
2. Раздел «Общая физическая подготовка»					
3	Общеразвивающие упражнения. Входная диагностика.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Тестирование
4	Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц туловища и живота. Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие мышц рук и плечевого пояса.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
5	Упражнения для мышц ног Упражнения для мышц задней поверхности бедра. Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя. Группировки лёжа на спине.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
6	Перекаты в сторону из положения лёжа и в упоре, стоя на коленях. Перекаты вперёд, и назад прогнувшись, лёжа на бёдрах, с опорой и без опоры руками	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
7	Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Стойка на руках с помощью и опорой о стенку (для мальчиков).	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
8	Кувырок вперёд из упора присев и из основной стойки .	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
9	Кувырки вперёд с трёх шагов и небольшого разбега. Кувырки вперёд из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
10	Акробатические и легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Самоконтроль и самостоятельность.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
3. Раздел «Специальная физическая подготовка»					
11	Упражнения для развития ловкости, быстроты.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение

12	Развитие силы и скоростных качеств	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
13	Развитие прыгучести Развитие выносливости	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
14	Эстафеты с различными перемещениями и чередованием кувырков вперёд и назад	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
15	Челночный бег. Упражнения для развития ловкости, быстроты.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
16	Развитие силы и скоростных качеств	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
17	Общеразвивающие упражнения, подвижные игры	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
18	Комплексные упражнения.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
19	Упражнения для развития ловкости и координации	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
20	Развитие выносливости. Правила игры в баскетбол.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
4. Раздел «Техническая подготовка»					
21	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
22	Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
23	Передача мяча двумя руками снизу (с отскоком)	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
24	Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком). Передача мяча одной рукой сверху	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
25	Передача мяча двумя руками с места Передача мяча одной рукой от головы	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
26	Передача мяча двумя руками в движении Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
27	Передача мяча двумя руками в прыжке Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
28	Передача мяча двумя руками (встречные) Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
5. Раздел «Тактическая и интегральная подготовка»					

29	Упражнение на переключение и выполнение технических приёмов.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
30	Упражнения на переключения в тактических действиях.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
31	Броски в корзину двумя руками в движении, прямо перед щитом. Игры с перемещениями игроков.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
32	Игры на ловкость и быстроту, эстафеты	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
33	Игры с передачей мяча, с атакующим ударом, с блокированием игроков, атакующих ударов.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
34	Учебно – тренировочные игры.	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Наблюдение
6. Раздел «Промежуточная аттестация»					
35	Промежуточная аттестация	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Сдача нормативов
36	Промежуточная аттестация	групповая	2	СК «Победа» СК «Атлант»	Сдача нормативов

Пакет диагностических методик для оценки метапредметных и личностных планируемых результатов

I. Игра - викторина на тему: «Здоровый образ жизни»

Цели:

- повышение осведомленности школьников о значении витаминов для здоровья;
- формирование привычки здорового питания и культуры потребления пищи;
- развитие познавательного интереса к теме правильного питания.

Задачи:

- познакомить обучающихся с основными витаминами (А, В, С, D), их источниками и функциями в организме человека.
- способствовать развитию логического мышления, памяти и внимания путем проведения игровых заданий и конкурсов.
- воспитывать бережное отношение к собственному организму и формировать навыки заботы о здоровье.
- стимулировать интерес к изучению вопросов, связанных со здоровым образом жизни.
- привлечь внимание родителей и педагогов к важности формирования правильных пищевых привычек у младших школьников.

Оборудование и реквизит:

- Яркий плакат с изображением основных групп витаминов («А», «В», «С», «D») и овощей-фруктов, богатых этими витаминами.
- Карточки-вопросники с заданиями разных уровней сложности.

Наглядные пособия: картинки фруктов, овощей, молочных продуктов, орехов и ягод.

- Доска и маркеры (для подсчета очков).
- Конкурсные призы (медали, грамоты, сладости или небольшие полезные подарки типа яблок, груш, сухофруктов).

Правила проведения:

Игра состоит из трёх этапов. За каждый правильный ответ команда получает очки (например, 1 балл за простой вопрос, 2 балла за средний уровень сложности и 3 балла за сложный вопрос). Побеждает та команда, которая набрала больше всего баллов после всех раундов.

Этапы викторины

Этап № 1. «Узнай витамин»

Цель этапа — определить название витамина по внешнему виду продукта или перечисленным свойствам.

Вопрос 1. Этот оранжевый фрукт известен своим высоким содержанием витамина С. Назовите этот продукт? ответ (*Апельсин*)

Вопрос 2. Какой витамин содержится в рыбе, яйцах и молоке, помогает организму усваивать кальций? ответ (*Витамин D*)

Вопрос 3. Какие продукты богаты витамином А, который полезен для зрения? ответ (*Морковь, тыква, сладкий перец*)

Вопрос 4. Какие овощи помогают укрепить кости и зубы благодаря витамину К?

а. картофель

б. капуста брокколи

в. свёкла

г. лук

Ответ (*капуста богата кальцием и витамином К*)

Вопрос 5. Какой фрукт богат железом и витамином группы В?

а. банан

б. киви

в. Ананас

г. виноград

Ответ (*Банан*)

Вопрос 6. Где прячется витамин Е?

а. помидор

б. шпинат

в. Огурцы

г. кабачки

Ответ (*шпинат*)

Вопрос 7. Кокой продукт содержит калий, полезный сердцу и сосудам, встречается среди фруктов?

а. клубника

б. абрикос

в. Авокадо

г. дыня

Ответ (*авокадо богат калием*)

Вопрос 8. Какой фрукт называют чемпионом по содержанию клетчатки, витаминов группы В или железа?

а. слива

б. гранат

в. Манго

г. хурма

Ответ (*гранат богат высоким содержанием клетчатки*)

После каждого вопроса ведущий показывает наглядные иллюстрации продуктов, чтобы закрепить материал визуально.

Этап № 2. «Полезные загадки»

На данном этапе дети решают загадки, связанные с полезными свойствами конкретных продуктов и витаминов.

Вопрос 1

Красна девица сидит в темнице, зелёный хвост наружу торчит. Что это?

Ответ (*Морковь*)

Вопрос 2

Маленький кустик,

Зелёный усик,

Ягода в веснушках,

Красная подружка!

Ответ (*Клубника*)

Вопрос 3

Весёлый овощ, похож на шарик, внутри желтеет как солнышко жаркий.

Ответ (*Тыква*)

Вопрос 4

Круглое, румяное, я расту на ветке. Любят меня взрослые и маленькие детки.

Ответ (*Яблоко*)

Вопрос 5

На каплю похожа, на ветке висит, желтеет, краснеет — её внешний вид.

Ответ (*груша*)

Вопрос 6

Одёжек много, а все равно мерзнет?

Ответ (*капуста*)

Вопрос 7

Как надела сто рубах, захрустела на зубах?

Ответ (*капуста*)

Вопрос 8

Золотистый и полезный, витаминный, хотя, резкий.

Горький вкус имеет он обжигает... не лимон.

Ответ (*лук*)

Дети отвечают устно, показывая карточки с названиями продуктов, изображённых на картинках.

Этап № 3. «Составь меню»

Этот этап проверяет умение правильно подбирать рацион. Участникам предлагается составить здоровое меню завтрака, включив туда несколько полезных продуктов.

Задание.

Составьте завтрак школьника, используя продукты, содержащие витамины группы В, железо и кальций.

(Возможный ответ: омлет с сыром, бутерброд с цельнозерновым хлебом и кусочком красной рыбы, стакан молока.)

Команды озвучивают свои варианты меню перед всеми участниками, поясняя выбор продуктов и объясняют положительные свойства блюд.

Подведение итогов.

По завершении всех этапов жюри подводит итоги, объявляет победителя и вручает награды. Важно отметить старания каждой команды, похвалив активных участников и подчеркнув важность здорового образа жизни.

Заключение

Проведение такой интерактивной викторины позволит детям весело провести время, получить новые знания о правильном питании и укреплении своего здоровья через сбалансированный рацион. Игровая форма способствует лучшему усвоению материала и формированию осознанного отношения к своему здоровью уже с детства.

II. Диагностика отношения к здоровью обучающихся программы "Баскетбол для начинающих"

Цель диагностики: Оценить уровень сформированности представлений об основных компонентах здоровья, сознательности в вопросах заботы о нем, а также мотивации к ведению здорового образа жизни среди юных баскетболистов 7-11 лет.

Задачи диагностики:

- Выявить уровень знаний детей о гигиене, правильном питании, режиме дня, важности физической активности.

- Определить отношение детей к своему здоровью (ценность, забота, ответственность).
- Оценить степень понимания связи между спортом, здоровым образом жизни и достижением спортивных результатов.
- Выявить возможные пробелы в знаниях и представлениях, требующие коррекционной работы.

1. Беседа-интервью (индивидуальное или в малых группах):

Направленность: Выявление представлений о здоровье, мотивации, отношении к вредным привычкам (даже в таком раннем возрасте стоит начинать с этого).

Примерные вопросы:

"Что такое здоровье? Как ты думаешь, почему это важно?"

- "Что тебе помогает быть сильным и выносливым на тренировках?"
- "Что ты делаешь, чтобы не болеть?"
- "Что ты ешь перед тренировкой? Что после? Почему?"
- "Зачем нужно делать зарядку, если ты и так играешь в баскетбол?"
- "Ты знаешь, что такое режим дня? Как ты его соблюдаешь?"
- "Какие продукты полезны для баскетболиста? А какие вредны?" (Можно использовать картинки продуктов)
- "Как ты думаешь, почему важно хорошо спать?"
- "Что ты чувствуешь, когда болеешь?"
- "Если ты чувствуешь, что устал на тренировке, что ты делаешь?"
- "Может ли футбол помочь быть здоровее?"
- (Для профилактики) "Ты видел, чтобы кто-то из взрослых или ребят старше курил или пил? Как ты к этому относишься?"

Критерии оценки: Полнота и точность ответов, наличие собственных рассуждений, правильность понимания связи между действиями и здоровьем.

2. Проективная методика "Нарисуй свое здоровье" или "Нарисуй идеального баскетболиста":

Направленность: Выявление ценностных ориентаций, представлений о здоровье и о том, что для этого нужно.

Инструкция: "Нарисуй, как ты представляешь себе здоровье. Или нарисуй баскетболиста, который становится все сильнее и лучше. Что ты будешь рисовать, чтобы показать, что он здоровый и сильный?"

Анализ рисунка:

Какие элементы присутствуют: Солнце, еда, вода, спорт, семья, врачи, цветы (символ жизни), никаких вредных элементов.

Цветовая гамма: Яркие, позитивные цвета.

Соответствие теме: Насколько рисунок отражает идею здоровья и силы.

Наличие деталей: Указывает на более глубокое осмысление темы.

3. Дидактическая игра "Полезно – Вредно"

или "Что нужно баскетболисту?":

Направленность: Проверка знаний о правилах здорового образа жизни, гигиене, питании.

Вариант 1: "Полезно – Вредно".

Материалы: Карточки с изображениями действий, продуктов, предметов (например: яблоко, конфета, чистые руки, грязные руки, спорт, сидение перед телевизором, сон, прогулка).

Ход игры: Ведущий показывает карточку, дети говорят, это полезно для здоровья или вредно. Можно попросить объяснить, почему.

Вариант 2: "Что нужно баскетболисту?".

Материалы: Карточки с изображениями (мяч, кеды, футболка, вода, фрукты, овощи, конфеты, газировка, компьютер, кровать, солнце, врач).

Ход игры: Детям предлагается выбрать из набора карточек только то, что, по их мнению, нужно баскетболисту для того, чтобы быть здоровым и сильным. Затем проводится обсуждение выбора.

Критерии оценки: Количество правильных ответов, логика объяснений, способность различать важное и второстепенное.

4. Мини-тест "Знаю как":

Направленность: Проверка конкретных знаний и навыков.

Примерные вопросы (с выбором ответа или коротким ответом):

- "Чтобы зубы были здоровыми, нужно: а) чистить их 1 раз в день; б) чистить их 2 раза в день; в) чистить их, когда вспомню."
- "Чтобы не заболеть, нужно: а) много конфет; б) мыть руки перед едой; в) играть в футбол только в дождь."
- "Что лучше пить после тренировки: а) сладкую газировку; б) воду; в) сок из пакета (мало полезного)."
- "Во сколько примерно нужно ложиться спать, чтобы хорошо отдохнуть?" (Варианты ответов)
- "Как называется врач, который лечит зубы?"

Критерии оценки: Количество правильных ответов.

5. Наблюдение на тренировках:

Направленность: Оценка поведения детей во время тренировочного процесса, их отношения к рекомендациям тренера по касающимся здоровья моментам.

Что отслеживать:

- Соблюдение питьевого режима.

- Активность на разминке и заминке.
- Реакция на усталость (самостоятельное обращение за помощью, попытка отдохнуть).
- Взаимоотношения в команде (умение поддерживать, забота о товарищах).
- Реакция на замечания тренера, связанные со здоровьем (например, "Надень теплую кофту", "Не снимай шапку").

Критерии оценки: Системность в соблюдении рекомендаций, инициативность в проявлении заботы о себе и других.

Критерии оценки общего уровня отношения к здоровью:

Высокий уровень:

- Дети имеют сформированные правильные представления о здоровье, его компонентах (гигиена, питание, режим, спорт).
- Активно проявляют заботу о своем здоровье, осознанно следуют рекомендациям.
- Высокая мотивация к занятиям баскетболом как к способу укрепления здоровья.
- Понимают связь спорта и здоровья.
- Демонстрируют позитивное отношение к здоровому образу жизни.

Средний уровень:

- Представления о здоровье частично сформированы, есть пробелы в знаниях.
- Забота о здоровье проявляется ситуативно, под руководством взрослых.
- Мотивация к занятиям баскетболом высокая, но осознание связи с здоровьем может быть не всегда полным.
- Знают основные правила, но не всегда им следуют.

Низкий уровень:

- Представления о здоровье не сформированы или искажены.
- Не проявляют сознательной заботы о своем здоровье.
- Импульсивное отношение к рекомендациям.
- Требуется постоянный контроль и напоминание со стороны взрослых.
- Мотивация к занятиям может быть связана только с игрой, а не с физическим развитием.

Рекомендации по проведению:

- **Подготовка:** Заранее распечатать необходимые материалы (карточки, бланки для рисунков, вопросы для беседы).
- **Время проведения:** Лучше проводить диагностику в спокойной обстановке, не сразу после интенсивной тренировки. Можно выделить отдельное время или провести в виде серии коротких занятий.

- **Адаптация:** Методики могут быть адаптированы под конкретную группу детей, их уровень развития и интересы.
- **Документирование:** Важно фиксировать результаты диагностики (например, в таблицах, протоколах) для дальнейшего анализа и планирования коррекционной работы.