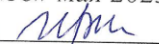


ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МАОУ «Кичменгско -
Городецкая средняя школа»
Протокол
от «15» мая 2023 г. № 16

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МАОУ «Кичменгско-Городецкая
средняя школа»
от «18» мая 2023 г. № 82
 /И.В.Шабакова/



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Срок реализации программы– 2 года
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:
Страшков Н.А., Гиринь Е.В.,
педагог дополнительного образования

с. Кичменгский Городок
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами:

- с требованиями к образовательным программам Федерального закона об образовании в Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273;
- с Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- с Правилами персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Вологодской области, утвержденными приказом Департамента образования области от 22.09.2021. № ПР.20-0009-21;
- с Федеральным законом РФ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ;
- со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
- с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года / утверждена Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Паспортом федерального проекта «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 года № 3 (с изменениями);
- с Постановлением Главного государственного санитарного 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»;
- с Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467);
- с Уставом МАОУ «Кичменгско-Городецкая средняя школа»

Спортивные упражнения, подвижные игры с мячом играют особую роль во всестороннем физическом развитии школьников.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Занятия с мячом, при соответствующей организации их проведения, благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Общая характеристика программы

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Адресат программы

Ребята в возрасте 10-17 лет.

Объем программы

Данная программа рассчитана на 2 года обучения; 1й год обучения – 68 часов; 2й год обучения-136 часов

Формы обучения и виды занятий

Форма обучения – очная. Виды занятий - теоретические занятия, работа в группах, практические занятия, участие в спортивных мероприятиях.

Срок освоения программы – 2года.

Режим занятий

1-й год обучения Количество часов в неделю –2 часа. Периодичность занятий в неделю – 1 раз. Продолжительность занятия –2 часа. Количество учебных недель -34

2й год обучения Количество часов в неделю – 4 часа. Периодичность занятий в неделю – 2 раза Продолжительность занятия – 2 часа. Количество учебных недель -34

В группы принимаются дети, на добровольной основе. Наполняемость групп от 10 до 15 человек.

Цель: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия баскетболом, формирование и систематизация профессиональных теоретических знаний и практических умений и навыков.

Задачи:

- сформировать у обучающихся представление о позитивных факторах влияющих на здоровье;
- рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности; научить:
- выполнять правила личной гигиены;
- правилам, технике и тактике игры в баскетбол;
- определять уровень физической подготовленности;
- приобрести: потребность в занятиях спортом;
- навыки коммуникативного общения;
- представление об основных компонентах здорового образа жизни;

Учебный план

1 год обучения

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	1
2	Техническая(2.1-3.2)	44
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2
	2.2.Ловля и передача мяча	2
	2.3. Ведение мяча	16
	2.4. Броски мяча	6
3	Тактическая	6
	3.1. Действия игрока в защите	6
	3.2. Действия игрока в нападении	6
4	Физическая	5
	4.1. Общая подготовка	5
	4.2. Специальная	5
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	6
ИТОГО		68
2 год обучения		
№	Виды спортивной подготовки	Кол-во часов
1	Теоретическая	2
2	Техническая	48
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	4
	2.2.Ловля и передача мяча	4
	2.3. Ведение мяча	16
	2.4. Броски мяча	20
3	Тактическая	40
	3.1. Действия игрока в защите	20
	3.2. Действия игрока в нападении	20
4	Физическая	20
	4.1. Общая подготовка	10
	4.2. Специальная	10
5	Участие в соревнованиях по баскетболу	12
ИТОГО		136

Примерное распределение времени в отдельном занятии по технической, тактической и физической подготовке представлено. Распределение времени осуществлено с учетом продолжительности секционного занятия т. Учитель, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени.

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

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

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

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

Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Планируемые результаты

После прохождения учебного материала учащийся должен

знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;

- оценку показателей физического развития.

Календарный учебный график

1 год	2 год
2 ч	4 ч
68 ч	136ч

1й год.

Количество часов в неделю – 2 часа

Периодичность в неделю – 1 раз

Количество учебных недель -34

2й год обучения

Количество часов в неделю – 4 часа

Периодичность в неделю – 2 раза

Количество учебных недель -34

1й год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1 полугодие	8	8	8	8					
2 полугодие					4	8	8	8	8

2й год обучения

	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1 полугодие	16	16	16	16					
2 полугодие					8	16	16	16	16

Материально-техническое обеспечение.

- спортивный зал с хорошим освещением, баскетбольными кольцами по периметру.
- баскетбольные мячи.
- форма баскетбольная.
- утяжелители.
- Набивные мячи.
- скамейка гимнастическая.
- скакалки.
- стенка гимнастическая, стойки.

Формы контроля, аттестации

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе, промежуточная аттестация проводится в конце 1 и 2 полугодия.

Формы проведения итоговой и промежуточной аттестации: сдача нормативов.

Способы проверки ожидаемых результатов, предусмотренных программой: участие в соревнованиях различного уровня.

Виды контроля и механизм оценки достижений обучающихся:

В процессе обучения применяются следующие виды контроля:

- 1) вводный контроль - в начале каждого занятия, направленный на повторение и закрепление пройденного материала. Вводный контроль может заключаться в форме выполнения практических заданий;
 - 2) текущий контроль - в процессе проведения занятия, направленный на закрепление практических навыков;
- итоговый контроль - по окончании изучения всей программы

Оценочные материалы

Образовательная программа секции «Баскетбол» ориентирована на достижение результатов трёх уровней:

Первый уровень результатов – приобретение школьникам знаний, понимания социальной реальности. Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, просмотр видео материалов.

Второй уровень результатов – формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям. Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, упражнение, игра.

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного действия. Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: эстафеты и игры с элементами баскетбольной техники, соревнования «Мини-баскетбол».

В результате прохождения учащимися программы предполагается достичь следующих результатов:

Четвёртый уровень результатов- сформировать позитивное отношение учащихся к занятиям баскетболом, к необходимости развития физических качеств, к самосовершенствованию технических приемов игры

Пятый уровень результатов- учащиеся должны получить опыт: взаимодействия с ровесниками; ставить цель и добиваться результата; участия в соревнованиях.

Нормативные требования по физической подготовке

Группа	Прыжок длину с места		Челночный бег 4х9 м (сек)		Бег 20 м (сек)		Бег 40 сек (м)		Прыжки скакалку за 1 минуту (кол-во раз)	
	м	д	м	д	м	д	м	д	м	д
Мини- баскетбол	170	160	11,0	11,2	4,0	4,2	160	140	100	110

Таблица оценки уровня физической подготовленности обучающихся

Группа	Уровень подготовленности	Прыжок в длину с места (см)				Челночный бег 4x9 м				Прыжки через скакалку за минуту (кол-во раз)			
		м	д	м	д	м	д	м	д	м	д		
Мини-баскетбол	выше среднего	170	165	11,0	11,0	4,0	4.2	160	140	100	110		
	средний	160	160	11,1	11,3	4,4	4,6	150	130	70	80		
	ниже среднего	140	135	11,3	11,5	4.5	4.7	125	115	50	55		

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Техническая подготовка:

Занимающийся в секции должен:

Овладеть всеми известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях.

Уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях перемещения. Разнообразить действия, сочетая различные приемы.

Овладеть комплексом приемов, которыми в игре приходится пользоваться чаще, а выполнять их с наибольшим эффектом; острая комбинационная игра требует максимального использования индивидуальных способностей и особенностей. Постоянно совершенствовать приемы, улучшая общую согласованность их выполнения.

Тактическая подготовка:

Для занимающегося в секции должно быть характерно:

Быстрота сложных реакций, внимательность, ориентировка, сообразительность, творческая инициатива.

Индивидуальные действия и типовые взаимодействия с партнерами, основные системы командных действий в нападении и защите.

Сформированность умений эффективно использовать средства игры и изученный тактический материал, учитывая собственные силы, возможности, внешние условия и особенности сопротивления противника.

Способность по ходу матча переключаться с одних систем и вариантов командных действий на другие.

Кадровое обеспечение

программу реализует педагог дополнительного образования.

Воспитательные компоненты

Важным условием успешной работы с обучающимися является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Главной задачей в занятиях со спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать воспитанника, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого тренера и занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные

отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Методическое пояснение.

Ведущими *методами обучения*, применяемые в рамках данной программы являются следующие:

- словесные методы, создающие у занимающихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный метод. Ведущим является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у занимающихся сформированы необходимые навыки игры.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Методы и формы обучения

- Физические упражнения. Групповые и игровые формы работы, фронтальная форма работы.
- Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.
- Физкультурно-оздоровительная деятельность.
- Игровые формы работы.
- Самостоятельные занятия.
- Составление режима дня.
- Групповые и индивидуальные формы работы. Выполнение простейших комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

Групповые учебно-тренировочные занятия;
Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
Восстановительные мероприятия;
Участие в матчевых встречах;
Участие в соревнованиях;
Зачеты, тестирования;
Конкурсы, викторины.

Методы обучения используемые на занятиях:

- словесные методы обучения: объяснение, беседы, диалог;
 - работа с книгами (уставами) и журналами военной тематики; метод практической работы: упражнения, тренировки; методы наблюдения: фото, видеосъемка.
- Наглядные методы обучения: наглядные материалы (рисунки., плакаты, фотографии, таблицы, схемы, чертежи), видеоматериалы, слайды, фотографии.

Технологии, используемые при реализации программы:

Здоровьесберегающие технологии - это система работы образовательного процесса по сохранению и развитию здоровья всех участников - взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития. Технологии *лично-ориентированного* обучения.

В центре внимания - личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология *развивающего* обучения является дополнением лично-ориентированного обучения. Его цель - создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология *сотрудничества* - это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Игровые технологии. В основу положена игра как вид деятельности. Эта технология используется для обеспечения наибольшей активности обучающихся и достижения высокого уровня освоения содержания программы.

Особенности возрастной группы детей, которым адресована программа.

Данным направлением занимаются юноши и девушки. Этот период отличается повышенной интеллектуальной активностью, желанием развивать, демонстрировать свои способности, стремление получать высокую оценку со стороны. На каждом возрастном этапе социализации можно наблюдать определенные особенности развития личности.

Возрастные особенности детей 10 – 11 лет (младшая группа)

Физические

1. Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры.
2. Может пренебрегать своим внешним видом.

Интеллектуальные

1. Нравится исследовать все, что незнакомо.
2. Понимает законы последовательности и последствия. Имеет хорошее историческое и хронологическое чувство времени, пространства, расстояния.
3. Хорошо мыслит и его понимание абстрактного растет.
4. Нравится делать коллекции. Собирает все, что угодно. Для него главное не качество, а количество.
5. «Золотой возраст памяти»

Эмоциональные.

1. Резко выражает свои чувства. Сначала говорит, а потом думает.
2. Свободно выражает свои эмоции. Эмоционально быстро включается в споры.
3. Начинает развиваться чувство юмора. Желает рассказывать смешные истории.
4. Скрытые страхи. Ему хотелось бы выглядеть бесстрашным.

Социальные

1. Ребенок начинает быть самостоятельным. Приспосабливается к обществу вне семейного круга. Ищет группу ровесников того же пола, т.к. для девочек мальчики «слишком шумны и буйны», а для мальчиков девочки «слишком глупы».
2. Ребенок ищет героев, выбирая тех людей, которых он видит, о которых читает, восхищается теми, кто делает то, что он хотел бы сделать. Желает понравиться выбранным им авторитетам.
3. Нравятся захватывающие рассказы.

Возрастные особенности детей 12 – 13 лет (средняя группа)

Физические.

4. Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко.
5. Начинают появляться признаки полового созревания. Проявляет интерес к противоположному полу. У девочек это проявляется раньше.
6. Девочки обычно выглядят старше мальчиков.
7. Большинство обладает большим аппетитом.
8. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Интеллектуальные.

1. Происходят изменения в мышлении. Требуется фактов и доказательств. Он больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями.
2. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние «контрастные» объяснения. Либо видит всё в чёрном, либо в белом цвете.
3. Возрастает способность к логическому мышлению.
4. Способен к сложному восприятию времени и пространства.
5. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности.
6. Способен прогнозировать последствия своих поступков.
7. Обладает развитым навыком чтения.

Эмоциональные

1. Резкая смена настроения в соответствии с его физическим состоянием.
2. Часто проявляет вспыльчивость. Способен проявить сдержанность, когда находит это нужным.
3. Постепенно начинает обретать уверенность в себе.
4. Обладает энтузиазмом.
5. Обладает чувством юмора.
6. Склонен упрямо придерживаться своих взглядов, утверждать их повсюду.

Социальные

5. Разрыв семейных связей. Растёт желание дружить с группой сверстников. Желает быть независимым от своей семьи.
6. Желает поскорее стать взрослым.
7. Чувствителен к мнению родителей и других взрослых, жаждет понимания с их стороны.
8. Начинает обретать навыки общения.
9. Способен крайними средствами добиваться одобрения своих сверстников.
10. Увлекается соревновательной деятельностью.
11. Девочки дружат со своими сверстницами, но обычно интересуются более старшими мальчиками. Мальчики в этом возрасте могут не интересоваться девочками, но им всем будет нравиться иметь особых друзей собственного пола и возраста.
12. Может быть подвержен влиянию моды. Легко увлекается модным.
13. Подросток склонен подвергать критике систему ценностей взрослых. У него начинает формироваться своя система взглядов и ценностей.
14. В ровесниках и взрослых прежде всего ценит честность.
15. Начинает оценивать религиозные взгляды и принимает те из них, которые кажутся ему разумными.
16. Знает, что хорошо и что плохо, но ему не хватает воли и способности делать то, что хорошо.

Возрастные особенности детей 14 – 17 лет (старшая группа)

Главное психологическое приобретение этого возраста — это открытие своего внутреннего мира, внутреннее «Я». Главным измерением времени в самосознании является будущее, к которому он (она) себя готовит. Ведущая деятельность в этом возрасте — учебно-профессиональная, в процессе которой формируются такие новообразования, как мировоззрение, профессиональные интересы, самосознание, мечта и идеалы. Старший школьный возраст — начальная стадия физической зрелости и одновременно стадия завершения полового развития.

В этом возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развития. Особое значение в юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности — учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств.

Психическое развитие личности в юношеском возрасте тесно связано с обучением, трудовой деятельностью и усложнением общения со взрослыми. В связи с началом трудовой деятельности отношения между личностью и обществом значительно углубляются, что приводит к наиболее четкому пониманию своего места в жизни.

Список литературы

Для педагога

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, Л.А. Зданевич / “Просвещение”. М., 2011.
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2009).
3. . Костикова Л, В. Баскетбол. Азбука спорта. — М. 2002.
7. Чернова К А. Подвижные игры в системе подготовки баскетболистов: Метод.рекомендации для тренеров ДЮСШ по баскетболу. — М., 2001.
8. Алексеев А.В. Продвижение бренда спортивного клуба с помощью индекса спорта (на примере баскетбола) / А.В. Алексеев, А.С. Любавин // Бренд-менеджмент. – 2018. – № 2. – С. 150-164.
9. Специальная физическая подготовка юных баскетболистов 13-14 лет с учетом игрового амплуа / А. С. Касмалиева [и др.] // Наука, новые технологии и инновации. – 2017. – № 6. – С. 172-174.

10. Железнов А.В., Хлопцев В.А., Параховская М.В. Практические занятия по дисциплине Спортивные и подвижные игры и методика преподавания (баскетбол) 2019 -59с.
11. Ливинская Л.П., Подкорытова Н.С., Богатырев С.А. Индивидуальная подготовка баскетболиста, Методические рекомендации. — Бишкек: Кыргызско-Российский славянский университет (КРСУ), 2017. — 43 с.

Список литературы для родителей и обучающихся

1. Гомельский А., Смирнов В. , Семенов С. Энциклопедия баскетбола от Гомельского, «ФАИР-ПРЕСС» ,2003 г.
2. Правила игры в баскетбол (под ред. Кожуховой О.), «Регион-Про» , 2006 г
3. Богомолов В. Тестирование детей. Издание 2-е. Издательство «Феникс». Ростов-на-Дону, 2005.
4. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная физкультура. Новейший справочник. С.-П.-М., 2003.
5. Туманян Г.С. Здоровый образ жизни и физическое совершенствование. М.: Издательский центр «Академия», 2006.
6. А. Е. Соболева, Е. Н. Емельянова. Школьные перегрузки. Как помочь своему ребенку. - Питер, 2009.
7. Березин И.П., Дергачев Ю.В. Школа здоровья. – М.: Изд-во «ТЕРРА», 2004.