

Комитет образования администрации МР «Агинский район»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кункурская средняя школа имени Героя Социалистического труда
Пурбуева Дашидондок Цыденовича»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол № _____
От _____

Утверждаю
Директор
МБОУ «КСОШ им Пурбуева Д.Ц.»
Шойдокова Ж.Б.

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
Баскетбол

11-12лет
1 год
Программу составила: Насакдоржиева
Анна
Цыдыповна.
Учитель физической культуры

с.Кункур, 2023г

Оглавление (содержание)

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. пояснительная записка;
2. цель и задачи программы;
3. содержание программы;
4. планируемые результаты;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

1. календарный учебный график;
2. условия реализации программы;
3. формы аттестации;
4. оценочные материалы;
5. методические материалы;

список литературы;

приложения к программе.

Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

ДООП разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. 7 декабря 2018 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- **Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (01.03.2023 г);**
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18.11.2015. Министерство образования и науки РФ;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- на основе положения о программе дополнительного образования МБОУ «Кункурская СОШ им Пурбуева Д.Ц.»

Актуальность программы «Баскетбол» это один из самых любимых игровых видов спорта для учащихся 10-12 лет и благодаря высокой мотивации, учащиеся научатся технично выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни, в большинстве зависящих от гаджетов, которые все свободное время проводят в различных социальных сетях, вовлечение их в секцию по баскетболу становится одним из важных направлений. Занятия в секции способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности по формированию логического мышления, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной

систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Новизна: заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на повышение и совершенствование ОФП и СФП, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Учитывает специфику дополнительного образования, и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–7 классов 10–12 лет Кункурской средней школы. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 90 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 68 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Уровень ДООП: стартовый

Адресат

Программа адресована детям от 10 до 12 лет, Кункурской средней школы. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом, без предварительных испытаний. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 90 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1год обучения. Включает в себя 68 часа учебного времени.

Количество: 20 учащихся

Объем и сроки освоения

Объем программы – 68 часов.

Программа рассчитана на 1год обучения.

Форма обучения

Очная

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся всем составом, согласно расписанию занятий.

Состав группы обучающихся – постоянный.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Режим занятий по программе

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10минут.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

1.2. Цель и задачи ДООП

Цель: Углубленное изучение игры в баскетбол

Задачи:

Личностные:

1. Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения.

2. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

3. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Предметные:

1. Познакомить обучающихся с интереснейшим видом спорта «баскетбол», правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований.
2. Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры.

Метапредметные:

1. Укреплять опорно–двигательный аппарат.
2. Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм.
3. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
4. Расширение спортивного кругозора обучающихся.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Знакомство с избранным видом спортивной деятельности	12	4	8	Лекции, наблюдение, беседа, анкетирование
	Подвижные игры	14	2	12	Наблюдение, беседа

	ОФП	12	2	10	Выполнение контрольных упражнения
	СФП	16	4	12	Выполнение контрольных упражнения
	Игровые упражнения «Эстафеты»	12	2	10	Наблюдение, беседа
	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	Диагностика навыков, зачеты, контрольные нормативы
	Итого	68			

Содержание программы

Теоретическая подготовка

Тренировочный процесс на данном этапе подготовки предполагает знакомство с теоретическими основами здорового образа жизни, базовыми понятиями физической культуры и спорта, основами техники избранного вида спорта. Изучение теоретического материала программы осуществляется в виде бесед до или после практических занятий, доступных и интересных по содержанию, по возможности сопровождающихся просмотром видеоматериала и т.д. Для самостоятельного чтения рекомендована специальная литература для детей и родителей.

Ознакомительный модуль

Правила поведения и техника безопасности на тренировочных занятиях, и оборудование мест занятий.

Физическая культура и спорт в России

Баскетбол, как средство физического воспитания.

Строение и функции организма человека.

Упражнения и их влияние на организм.

Личная и спортивная гигиены. Закаливание.

Способы саморегуляции и самоконтроля.

Режим дня и питание занимающегося физической культурой и спортом.

Основы техники баскетбола.

правила соревнований в баскетболе.

Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки спортсмена.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. В задачи общей физической подготовки входит укрепление здоровья и физического развития, совершенствование физических качеств и жизненно важных двигательных навыков. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй.

Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка.

Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения;

приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;

выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных

исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног; прыжки. Упражнения для шеи и

туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища,

круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине

переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и

спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении

виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп

мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями,

набивными мячами. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами.

Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после

кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий» с

перелазанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными

перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно

(четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-

футбол, в теннис, волейбол, бадминтон. Упражнения для развития

скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку,

в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в

глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по

снегу, по песку, с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, малого мяча. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 часа (для разных возрастных групп) мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Борьба. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения ОРУ в максимальном темпе. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Специально-физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на

дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте черед предмет и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голеньях, набивные мячи, гантели). Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейке. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1-5 кг) на точность, дальность, быстроту. Игра в городки. Удары по летящему мячу (волейбольному и баскетбольному в прыжке, с места, с разбега в стену, через волейбольную сетку, на точность попадания в цель. Броски мячей через волейбольную сетку, через веревочку на точность попадания. Бросок мяча в прыжке с разбега, отталкиваясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на столе, в ворота. Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота, кувырков падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Прыжки вперед и вверх с мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, продвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, ритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Упражнения для развития

специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка.

Техническая подготовка

Под технической подготовкой понимается степень освоения учащимися системы движений, соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов. Своевременное исправление ошибок и причин их возникновения при выполнении приёмов и движений значительно повышает эффективность процесса технического совершенствования, формирует двигательные умения и навыки. Изучение конкретного двигательного действия или приёма предполагает последовательное прохождение четырёх этапов обучения:

1. ознакомление с двигательным действием или приёмом;
2. разучивание его в облегчённых условиях;
3. совершенствование данного действия в разнообразных условиях;
4. реализация изучаемого действия в соревнованиях.

Взаимосвязь и взаимозависимость структуры движения и уровня развития физических качеств занимающихся – важнейшее условие совершенствования технического мастерства обучающегося.

Техническая подготовка в баскетболе строится:

- овладения техникой передвижения, остановок, поворотов и стоек игроков (стойка игрока; перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом)
- овладения техникой ведения мяча (ведение мяча правой и левой рукой; ведение мяча с разной высотой отскока; ведение с изменением направления; ведение с пассивным и активным сопротивлением защитника);
- овладение техникой ловли и передачи мяча (ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении; передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола, двумя – от головы; скрытые передачи; передача мяча со сменой мест в движении; передача мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника);
- овладение техникой бросков мяча (бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении; бросок мяча после ведения в два шага; бросок мяча после ловли и ведения; бросок после остановки; бросок одной рукой от плеча со средней дистанции; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита; бросок полукрюком, крюком);

- освоение индивидуальных защитных действий (вырывание и выбивание мяча; защитные действия один на один, один на два; защитные действия против игрока с мячом и без мяча;
- закрепление техники и развитие координационных способностей (комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок).

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

- Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
- правила техники безопасности.
- оказание помощи при травмах и ушибах.
- названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
- типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
- контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
- основное содержание правил по баскетболу.
- жесты судьи по баскетболу.
- игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

- Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
- в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
- броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в

движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	количество учебных недель	количество учебных часов по периодам или модулям	начало учебного года	окончание учебного года	каникулярное время
1	34	68ч	04.09.	30.05	2.11-10.11 28.12-12.01 23.03-30.03

Приложение (№1)

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

(инвентарь который планируем получить выделены жирным шрифтом)

Занятия проводятся в спортивном зале школы, где необходимо оборудование, инвентарь, методическая литература для проведения занятий.

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество (шт)
1	Спортивный зал игровой	1
2	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2
3	Щиты тренировочные с кольцами	4
4	Стойки для обводки	6
5	Гимнастическая стенка	6 пролетов
6	Гимнастические скамейки	4
7	Мячи баскетбольные	15
8	Мячи волейбольные	15
9	Мячи теннисные	15
10	Мячи набивные различной массы	15
11	Гантели различной массы	10
12	Насос ручной со штуцером	2
13	Медицинская аптечка	1
14	Свисток судейский	2
15	Гимнастические маты	
16	Скакалки	

Информационное обеспечение

№	Наименование средств информационно-методического обеспечения
1	Рекомендации по организации безопасного поведения в спортивном зале.
2	Инструкции по технике безопасности
3	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре и спорту
4	Схемы и плакаты освоения техники баскетболиста.
5	Правила баскетбола.
6	Таблицы нормативов ОФП и СФП
7	Учебно-методическое пособия «Баскетбол»

Кадровое обеспечение

Программа может реализовываться тренером-преподавателем, учителем физической культуры имеющим среднее – специальное или высшее образование, без требований к уровню, профессиональной категории.

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы

с обучающимися на протяжении реализации программы. В МБОУ «Кункурская СОШ» МО «ЕМЦ» текущий и итоговый контроль. С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них. Итоговый контроль проводится по окончании изучения программы в виде сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся. Контрольные нормативы являются основным инструментом контроля уровня физической подготовленности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Это дает возможность непрерывно совершенствовать и корректировать планирование подготовки по баскетболу. Нормативные требования контрольных упражнений по физической подготовке, составлены в соответствии с требованиями физической подготовленности. Целесообразность и эффективность деятельности тренера-преподавателя или учителя прямо пропорциональны точности анализа данных педагогических наблюдений и контроля, полученных в тренировочном процессе.

аналитическая справка, аналитический материал, аудиозапись, видеозапись, грамота, готовая работа, диплом, дневник наблюдений, журнал посещаемости, маршрутный лист, материал анкетирования и тестирования, методическая разработка, портфолио, перечень готовых работ, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат), статья и др.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ технической подготовки, навыков гигиены и самоконтроля. Перевод на следующий год обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями.

творческие работы, самостоятельные работы, выставки, тестирование, конкурс, защита творческих работ, проектов, конференция, фестиваль, соревнование, турнир, зачетные занятия.

2.4. Оценочные материалы

Оценка результатов осуществляется по следующим критериям:

- стабильность состава занимающихся;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности;

- уровень освоения основ технической подготовки, навыков гигиены и самоконтроля. Перевод на следующий год обучения проводится на основании сдачи контрольных нормативов, в соответствии с требованиями.

Контрольно - оценочные материалы:

Формы подведения:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – *вводный*; затем в конце – в декабря- *промежуточный*

И в – мае- *итоговый*.

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0

		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Контрольные нормативы для обучающихся 10-12 лет

Развиваемое физическое качество Контрольные упражнения (тесты)

Юноши Девушки

Скоростные качества Бег на 20 м (не более 3,9 с) Бег на 20 м (не более 4,0 с)

Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (не менее 190 см) Прыжок в длину с места (не менее 180 см) Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 35 см) Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 35 см)

Выносливость Бег 500 м (не более 1,50 мин.) Бег 500 м (не более 2,20 мин.)

Силовые качества Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 6,5 м, стоя не менее 11,5 м) Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 4,5 м, стоя не менее 9,8 м)

Координация Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с.) Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с.)

Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 35 см) Прыжок вверх с места толчком двух ног (не менее 35 см) Выносливость Бег 500 м (не более 1,50 мин.) Бег 500 м (не более 2,20 мин.)

Силовые качества Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 6,5 м, стоя не менее 11,5 м) Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками (сидя не менее 4,5 м, стоя не менее 9,8 м)

Координация Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с.) Челночный бег 3x10 м (не более 9,8 с.)

2.5. Методические материалы

Методическое обеспечение программы направлено на развитие физических способностей обучающихся, формирование у них основ знаний для сознательного выбора и получения профессии, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, гарантирующих охрану и укрепление здоровья, формирование основ общей культуры, гражданских, эстетических и нравственных качеств, организацию досуга и отдыха детей и молодежи. В условиях сетевого взаимодействия программа может реализовываться и в других организациях дополнительного образования.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный; репродуктивный; частично-поисковый, исследовательский; проблемный, игровой, дискуссионный, проектный и др.; активные и интерактивные методы обучения; социоигровые методы.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация

Педагогические технологии

При реализации программы используются следующие педагогические технологии:

- технология группового обучения
- технология индивидуального обучения
- технология разноуровневого обучения
- здоровьесберегающая технология

Программа основана на педагогических технологиях индивидуализации, игрового и группового обучения. Индивидуализация обучения предполагает дифференциацию учебного материала, разработку заданий различного уровня трудности и объёма, разработку системы мероприятий по организации процесса обучения в конкретных группах, учитывающих индивидуальные особенности каждого обучающегося. Образовательная технология разноуровневого обучения направлена на обеспечение равных возможностей получения качественного образования всем обучающимся с учётом разного уровня физической подготовки и физического развития. В основу образовательной технологии, заложена идея внутригрупповой дифференциации, так как группа комплектуется из детей разного уровня развития и неизбежно возникает необходимость индивидуального подхода при разноуровневом обучении. Каждого обучающегося необходимо сориентировать на доступный и подходящий для него результат, достижение которого должно восприниматься им и оцениваться

педагогом, товарищами по группе, команде, родителями как успех, как победа ребенка над собой. Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе) занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху. Игры в команде, групповые технологии в тренировочном процессе дают возможность повысить интерес к виду спорта, сдружить коллектив, развить стремление к соревновательности, способствовать воспитанию упорства, смекалки, чувства ответственности, поощряют желание выполнять свое дело хорошо, лучше всех, и желание достичь успеха. В групповой деятельности, даже в обычной эстафете, так популярной на любых спортивных соревнованиях, можно моделировать развитие ситуации в зависимости от задач группы, распределение ролей, очередности выступления, поощрять творчество и взаимовыручку, находить ответы и решения на сложные ситуации и проблемы. Творческий потенциал ребят во время командной игры в баскетбол вырастает в несколько раз по сравнению с занятиями, ориентированными только на выполнение индивидуальных упражнений. Групповые технологии – это выработка у учащихся острого желания действовать результативно. Групповые технологии на занятиях баскетболом несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние человека, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой, дать общий эффект радости от общения к успешному преодолению трудностей. Групповые технологии помогают восстановить физические и духовные силы, рождают спортивный здоровый азарт, дух команды, дух стремления к победе, чувство гордости за удачно проведенные соревнования.

Дидактические материалы

Картотека упражнений по баскетболу

Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе

Правила игры в баскетбол

Правила судейства в баскетболе

Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней

Положение о соревнованиях по баскетболу

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	Опрос учащихся.
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые практические тренировочные занятия;
- групповые теоретические;
- проведение восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов, видеозаписей;
- участие в различных спортивно-массовых мероприятиях и соревнованиях по баскетболу. Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности, занимающихся.

3. Литература

Литература для педагогов.

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

Для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.

Приложение № 1

Календарный учебный график

№ п/п	Дата занятий	Содержание занятий	Кол- во часов
1	4.09	Вводный инструктаж на занятиях. Техника безопасности на занятиях баскетболом. История возникновения баскетбола в России. Состав команды, форма игроков. Футбол.	1,5
2	7.09	Основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Жесты судей. Стойка баскетболиста. ОФП.	1,5
3	11.09	Бег в медленном темпе до 3 мин., ОРУ без предметов, ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1,5
4	14.09	Перемещения из различных исходных положений, ловля и передача мяча на месте и в движении. Учебно-тренировочная игра.	1,5
5	18.09	Влияние физических упражнений на организм человека. Учебная игра.	1,5
6	21.09	Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ без предметов. Контрольные нормативы.	1,5
7	25.09	Ведение мяча с изменением направления, броски в кольцо из различных точек, учебная игра.	1,5
8	28.09	Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ на силу и гибкость, ловля и передача мяча на месте и в движении.	1,5
9	2.10	ОФП. Оценочное тестирование.	1,5
10	5.10	Упражнения для развития скорости и прыгучести. Работа с мячами в парах. Учебно-тренировочная игра.	1,5

11	9.10	Броски в кольцо из различных точек, ведение мяча с изменением направления, вокруг стоек.	1,5
12	12.10	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Скоростно-силовая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1,5
13	16.10	Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ с мячами. Эстафеты с элементами баскетбола.	1,5
14	19.10	Сведения о строении и функциях организма человек ОФП. Учебно-тренировочная игра.	1,5
15	23.10	Товарищеская встреча.	1,5
16	26.10	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. ОРУ на силу и гибкость. Броски в кольцо в движении. Учебно-тренировочная игра.	1,5
17	30.10	Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ с набивными мячами. Броски в кольцо из различных точек. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями.	1,5
18	2.11	Бег на месте в упоре стоя с максимальной частотой шагов. Ведение мяча с изменением направления и с заданиями. Броски в кольцо из различных точек.	1,5
19	6.11	Разучивание выбивания мяча при ведении. Штрафные броски.	1,5
20	9.11	Штрафной бросок в кольцо. Обманные движения, финты. Уч. игра.	1,5
21	13.11	Разучивание техники ловли мяча, отскочившего от щита.	1,5
22	16.11	Закрепление техники ловли мяча, отскочившего от щита. Учебная игра.	1,5
23	20.11	Разучивание техники броска в движении после ловли мяча.	1,5
24	23.11	Закрепление техники броска в движении после ловли мяча. Учебная игра.	1,5
25	27.11	СПФ. Разучивание техники броскам в прыжке с места.	1,5
26	30.11	Закрепление техники броскам в прыжке с места. Учебная игра.	1,5
27	4.12	Разучивание техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1,5
28	7.12	Закрепление техники передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке.	1,5
29	11.12	Разучивание техники атаки двух нападающих против одного защитника.	1,5
30	14.12	Закрепление техники атаки двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.	1,5

31	18.12	Разучивание техники выбивания мяча после ведения.	1,5
32	21.12	Закрепление техники выбивания мяча после ведения. Учебная игра.	1,5
33	25.12	Техническая подготовка баскетболистов. Технические действия в игре.	1,5
34	28.12	ОФП. Оценочное тестирование.	1,5
35	11.01	Повторный инструктаж. Необходимость разминки занятиях спортом. Игровая тренировка.	1,5
36	15.01	Бег в медленном темпе до 3 минут, ОРУ на силу и гибкость. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо в движении.	1,5
37	18.01	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи на месте и в движении в парах 1-2 мячей. Учебная игра.	1,5
38	22.01	Способы подсчета пульса. Различные ведения.	1,5
39	25.01	Разучивание передач в тройках в движении.	1,5
40	29.01	Закрепление передач в тройках в движении. Учебная игра.	1,5
41	1.02	Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями. ОРУ на силу и гибкость, прыжковые упражнения.	1,5
42	5.02	Броски и ловля мяча в стену за 30 сек. Различные передачи в парах одного или двух мячей, ведение. Учебная игра.	1,5
43	8.02	Товарищеская встреча.	1,5
44	12.02	Скоростно-силовая подготовка, Подбор мяча после отскока. Командные действия в защите.	1,5
45	15.02	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	1,5
46	19.02	СПФ. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.	1,5
47	22.02	Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.	1,5
48	26.02	Вырывание и выбивание мяча. Финты.	1,5
49	1.03	Броски одной рукой от плеча. Прыжки со скакалкой.	1,5
50	5.03	Совершенствование бросков одной рукой от плеча. Техника нападения в игре.	1,5
51	12.03	Бросок в прыжке с места; добивание мяча в щит. Уч. игра.	1,5
52	15.03	соревнования по баскетболу.	1,5

53	19.03	соревнования по баскетболу.	1,5
54	22.03	Методика тренировки баскетболистов. Комбинации и освоённых элементов. Игра.	1,5
55	26.03	Совершенствование штрафных бросков. Обманные движения.	1,5
56	29.03	Бросок мяча одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.	1,5
57	2.04	Борьба за мяч после отскока от щита.	1,5
58	5.04	Быстрый прорыв. Перехват мяча.	1,5
59	9.04	Зонная защита. Учебная игра.	1,5
60	12.04	Командные действия в защите.	1,5
61	16.04	Командные действия в нападении.	1,5
62	19.04	СФП. Правила соревнований. Организация и проведение.	1,5
63	23.04	Бросок мяча в прыжке одной рукой с места.	
64	26.04	Вырывание и выбивание мяча. Совершенствование бросков с 2 шагов в кольцо. Игра.	1,5
66	4.05	Нападение быстрым прорывом. Работа с мячами в парах.	1,5
67	7.05	Закрепление пройденного материала по технической и тактической подготовки, применяемые в учебной игре.	1,5
68	31.05	ОФП. Подведение итогов.	1,5